

МЕНЮ ДЕНЬ № 1

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.087	Чай с лимоном.	0,200	17,2	1,03452	0,00038	0,00364	4430,04
Завтрак	7.185/4	Повидло 20гр.// Стущеное молоко 20 гр.	0,020	1,72	1,2577	0	0,00762	4817,5
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,87	1,86095	0,4593	0,2705	11537,55
Завтрак	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,6	1,21497	2,19506	1,6363	35281,25
			0,415	35,390	5,368	2,655	1,918	56066,340
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,6	0,8989	0,0089	0,0445	4140
			0,100	8,600	0,899	0,009	0,045	4140,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	17,2	1,4691	0,00227	0,04204	6486,72
Обед	7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,200	17,2	1,19229	0,25656	0,16284	8228,8
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,58	1,24564	0,03576	0,19668	5448,1
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,72	0,6488	0,01166	0,09842	3037,65
Обед	7.044	Соль	0,005	0,43	0	0	0	0
Обед	7.017	Зеленый горошек 50 гр.// Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 гр.	0,050	4,3	0,13526	0,00402	0,06664	945,6
Обед	7.5/11/1	Соус молочный с овощами (вариант 2) 30 гр,	0,030	2,58	0,16311	0,1355	0,04672	2291,01
Обед	7.н041/2	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,180	15,48	0,98847	1,50722	1,52545	26410,43
			0,715	61,490	5,843	1,953	2,139	52848,310
Подник	7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	0,180	15,48	2,1865	0,40563	0,38411	15168,78
Подник	7.356	Снежок 200 гр	0,200	17,2	1,87477	0,55039	0,44719	14448,64
Подник	7.309	Вафли 40 гр	0,040	3,44	2,78296	0,09632	0,11008	12180
			0,420	36,120	6,844	1,052	0,941	41797,420

МЕНЮ ДЕНЬ № 2

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	0,200	16,8	1,1069	0,18374	0,18597	7768,65
Завтрак	7.н162-1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	0,200	16,8	1,90404	0,61867	0,44535	15959,29
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,284	1,93549	0,6578	0,47774	14488,07
			0,451	37,884	4,946	1,460	1,109	38216,010
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр././ Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,4	0,63448	0,01232	0,05544	2504
			0,100	8,400	0,634	0,012	0,055	2504,000
Обед	7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	0,200	16,8	1,00651	0,25745	0,14546	7496,9
Обед	7.138	Компот из кураги и изюма	0,200	16,8	1,59584	0	0,02764	6618,1
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,27908	0,03672	0,20196	5592,9
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
Обед	7.64с	Картофельное пюре.	0,150	12,6	1,84826	0,25462	0,24976	11457,91
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,68	0,80912	0,01454	0,12274	3776,85
Обед	7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур 80 гр	0,080	6,72	0,55354	1,46093	1,44032	23801,36
Обед	7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	0,050	4,2	0,35481	0,31085	0,04659	4590,72
			0,735	61,740	7,447	2,335	2,234	63334,740
Полдник	7.270/1/10	Бийогулт 125 г	0,125	10,5	1,995	0,315	0,315	12006,25
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	15,12	0,89256	0	0	3771,05
Полдник	7.8/12/2	Сдоба обыкновенная 90 гр	0,090	7,56	4,25437	0,5043	0,69457	26816,69
			0,395	33,180	7,142	0,819	1,010	42593,990

МЕНЮ ДЕНЬ № 3

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепигова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,180	15,12	1,15846	0,47076	0,36094	11144,6
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,284	1,79424	0,64985	0,45733	13865,32
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	16,8	1,34374	0,27424	0,27036	9517,36
			0,431	36,204	4,296	1,395	1,089	34527,280
Завтрак второй	7.031/1	Сок фруктовый 100гт.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,4	0,8484	0,0084	0,042	3910
			0,100	8,400	0,848	0,008	0,042	3910,000
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,05336	0,03024	0,16632	4615,5
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
Обед	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,68	0,84168	0,01512	0,12768	3927
Обед	7.016	Рыба с овощами в омлете 150 гр.	0,150	150	0,253	0,627	1,1255	145,49
Обед	7.30/1	Салат из отварного картофеля,моркови,свежты с репчатым луком,соленым огурцом растительным маслом 60 гр.	0,060	3,78	0,09245	0,36758	0,32819	5612,61
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,8	1,43493	0,00222	0,04106	6337,6
Обед	7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0,200	19,4	1,105	0,92585	0,77907	17359
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,252	0,0127	0	0,01376	98,9
			0,668	194,852	4,793	1,968	2,582	38096,100
Полдник	7.356	Кефир 200 гр	0,200	16,8	1,83117	0,53759	0,43679	14116,64
Полдник	7.6/5/1	Сырники из творога 150 гр.	0,150	12,6	2,56203	2,09058	1,73033	40473,77
Полдник	7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	0,015	1,26	0,72253	0,10967	0,0929	4179,2
			0,365	30,660	5,116	2,738	2,260	58769,610

Всероссийский конкурс «Детский сад № 455»

А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,825	1,8156	0,45263	0,26393	11300,4
Завтрак	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	0,200	17	1,20202	0,23936	0,23829	8987
Завтрак	7.н038/8	Омлет натуральный 165 гр.	0,165	13,86	0,34996	1,3956	1,08934	20654,897
			0,410	34,685	3,368	2,088	1,592	40942,297
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,5	0,61285	0,0119	0,05355	2420
			0,100	8,500	0,613	0,012	0,054	2420,000
Обед	7.044	Хлеб ржаной 30 гр.	0,005	0,425	0	0	0	0
Обед	7.057	Соль	0,050	4,25	0,48008	0,17408	0,05525	3334,22
Обед	7.002/1	Рату из мяса кур.	0,030	2,55	1,0659	0,0306	0,1683	4669,8
Обед	7.137	Щи с мясом со сметаной	0,200	16,8	0,68287	0,23333	0,14186	5519,69
Обед	7.115/1	Напиток из брусники 180 гр	0,200	17	1,45201	0,00224	0,04155	6412,16
Обед	7.3/133	Салат из моркови с растительным маслом	0,230	19,55	2,05373	0,56663	2,25814	23395,52
			- 0,715	60,575	5,735	0,946	2,665	43331,390
Полдник	7.277/2	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	11,9	2,96301	0,75325	0,56946	22833,16
Полдник	7.308	Чай с сахаром ..	0,180	2,55	1,9584	0,1326	0,2652	11816,4
Полдник	7.354/4	Печенье 30 гр	0,030	17	1,00354	0	0	4237,22
Полдник	7.050	Макаронные изделия отварные 130 гр.	0,130	1,7	0,8517	0,0153	0,1292	3973,2
			0,360	33,150	6,777	0,901	0,964	42859,980

МЕНЮ ДЕНЬ № 5

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.11/4/1	Каша пшениная молочная с маслом сливочным 180г	0,180	14,4	2,25285	0,45493	0,46428	16879,4
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,08	1,7088	0,61891	0,43555	13213
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	16	1,27975	0,26118	0,25749	9069,63
			0,431	34,480	5,241	1,335	1,157	39162,030
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр././ Фрукт 100 гр.	0,100	8	0,808	0,008	0,04	3726
			0,100	8,000	0,808	0,008	0,040	3726,000
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.н136-2	Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	0,200	16	0,88893	0,22232	0,1397	6134,76
Обед	7.375	Кукуруза консервированная 50 гр. // Помидор свежий порционный 60 гр.	0,050	4,2	0,78038	0,01841	0,09831	4180,68
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,24	0,0121	0	0,0131	94,3
Обед	7.н163/8	Котлета мясная 80 гр	0,080	6,4	0,07825	1,06246	1,23352	16616,17
Обед	7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	0,180	14,4	1,24357	0	0,03452	5180,65
Обед	7.н076	Каша гречневая рассыпчатая.	0,130	10,4	2,61061	0,34947	0,42382	14848,92
			0,678	54,440	6,617	1,681	2,101	51453,780
Полдник	7.1/3/2	Картофель отварной с маслом 130 гр.	0,130	10,4	1,02147	0,6047	0,66728	13429,82
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Полдник	7.277	Вафли 30 гр	0,030	2,4	1,9416	0,0672	0,0768	8505
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	16	0,94451	0	0	3990,87
			0,380	30,400	4,709	0,686	0,866	29667,890

МЕНЮ ДЕНЬ № 6



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0,200	17	0,7909	0,00037	0,0036	3401,3
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,825	1,8156	0,45263	0,26393	11300,4
Завтрак	7.н162-2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	0,180	15,3	1,55938	0,44853	0,29819	12415,24
			0,425	36,125	4,166	0,902	0,566	27116,940
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,5	0,88264	0,02992	0,02992	3411
			0,100	8,500	0,883	0,030	0,030	3411,000
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,55	1,0659	0,0306	0,1683	4669,8
Обед	7.044	Соль	0,005	0,425	0	0	0	0
Обед	7.070	Жаркое по-домашнему	0,230	19,55	2,46545	1,5929	1,55989	33312,16
Обед	7.342/1	Гренки 30 гр	0,030	2,55	1,39508	0,02424	0,21861	7151,76
Обед	7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	0,050	4,2	0,35481	0,31085	0,04659	4590,72
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	17	1,45201	0,00224	0,04155	6412,16
Обед	7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	17	0,78678	0,33042	0,17617	7436,25
			0,745	63,275	7,520	2,291	2,211	63572,850
Полдник	7.366	Кефир 200 г	0,200	17	0,69699	0,54399	0,47599	9636,48
Полдник	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,75	1,2294	2,22051	1,655	35748,78
Полдник	7.004	Сгущенное молоко 15 гр.// Повидло 15 гр.	0,015	1,275	0,73114	0,11098	0,094	4230,4
			0,365	31,025	2,658	2,875	2,225	49615,660

МЕНЮ ДЕНЬ № 7

Утверждено Заведующий МБДОУ №455:

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,33	1,75387	0,4038	0,2548	10618,75
Завтрак	7.091	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	0,200	16,8	1,85146	0,60126	0,39913	15695,16
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	14,8	1,16193	0,22615	0,22567	8107,54
			0,445	34,930	4,767	1,231	0,880	34421,450
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр./Фрукт 100 гр.	0,100	7,4	0,7979	0,0079	0,0395	3680
			0,100	7,400	0,798	0,008	0,040	3680,000
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,222	0,01119	0	0,01212	86,94
Обед	7.64с	Картофельное пюре.	0,150	11,1	1,6289	0,2921	0,22046	10809,59
Обед	7.226	Рулет из говядины паровой	0,090	6,66	0,00432	0,83559	0,97319	13025,18
Обед	7.044	Соль	0,005	0,37	0	0	0	0
Обед	7.61/2	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом 60 гр./Кукуруза консервированная 60 гр.	0,060	2,96	0,33598	0,19911	0,04717	3123,91
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	14,8	1,2641	0,00195	0,03617	5592
Обед	7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,200	14,8	0,98795	0,29296	0,12316	7267
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,22	1,15368	0,03312	0,18216	5049,9
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,48	0,69639	0,01251	0,10564	3257,1
			0,758	54,612	6,083	1,667	1,700	48211,620
Поддник	7.328	Дйцо вареное	0,040	74	0,01998	0,2997	0,35446	4710
Поддник	7.12/12/3	Пирожки печеные из дрожжевого теста с куратой 90 гр	0,090	6,66	3,19564	0,26737	0,49424	18024,69
Поддник	7.032	Чай с сахаром	0,200	14,8	0,87367	0	0	3695,25
			0,330	95,460	4,089	0,567	0,849	26429,940

МЕНЮ ДЕНЬ № 8

Утверждено Заверяющий МБДОУ № 455:

А. В. Цепигова



Время приема пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	3,825	1,64464	0,60532	0,4365	1281,28
Завтрак	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	15	1,18416	0,15415	0,15823	7667,78
Завтрак	7.н026	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	0,200	17	1,97582	0,64948	0,44745	16311,37
			0,451	35,825	4,805	1,409	1,042	36860,430
Завтрак второй	7.031/1	Сок фруктовый 100гр./Фрукт 100 гр.	0,100	7,5	0,7979	0,0079	0,0395	3680
			0,100	7,500	0,798	0,008	0,040	3680,000
Обед	7.149с-1	Тфтели рыбные	0,080	6	0,22625	0,51137	0,84129	10031,44
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	15	1,28119	0,00198	0,03666	5666,56
Обед	7.044	Соль	0,005	0,375	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,25	1,21638	0,03492	0,19206	5321,4
Обед.	7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью./ Салат из отварного картофеля,моркови с репчатым луком,соленым огурцом, растительным маслом 50 гр.	0,050	4,5	0,22274	0,2866	0,05007	3487,36
Обед	7.н145	Щи с мясом со сметаной	0,200	15	0,56176	0,3042	0,11275	5701,08
Обед	7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,150	11,25	2,38895	0,4801	0,29939	15842,06
			0,715	54,375	5,897	1,619	1,532	46049,900
Полдник	4.39/3	Запеканка морковная	0,100	8,16	1,29951	0,4109	0,22924	9041,96
Полдник	7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	1,125	0,61932	0,094	0,07963	3590,4
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	15	0,88348	0	0	3744,52
Полдник	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,5	0,87174	0,01566	0,13224	4065,6
Полдник	7.277	Вафли 30 гр	0,030	2,25	2,58071	0,08932	0,10208	11270
			0,365	28,035	6,257	0,610	0,543	31712,480

МЕНЮ ДЕНЬ № 9



Утверждено Заведующий ЦМПДЮ № 455:

А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.118	Чай с молоком	0,200	16,4	1,11296	0,24246	0,22662	8033,85
Завтрак	7.н038/8	Омлет натуральный 165 гр.	0,165	13,86	0,34996	1,3956	1,08934	20654,897
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,69	1,75152	0,43665	0,25461	10906,2
			0,410	33,950	3,214	2,075	1,571	39594,947
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр./Фрукт 100 гр.	0,100	8,2	0,59122	0,01148	0,05166	2336
			0,100	8,200	0,591	0,011	0,052	2336,000
Обед	7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	0,200	16,4	1,14635	0,33062	0,68045	11166,39
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,46	1,02828	0,02952	0,16236	4506,9
Обед	7.н151-8	Макаронные изделия отварные	0,110	9,02	2,46093	0,20936	0,35385	14124,88
Обед	7.044	Соль	0,005	0,41	0	0	0	0
Обед	7.089	Суфле из печени	0,080	2,46	0,09663	0,30228	0,45312	5403,3
Обед	7.017	Зеленый горошек 50 гр./Салат из белокачанной капусты с помидорами 60 гр.	0,050	4,1	0,23902	0,00711	0,11775	1647,2
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,4	1,40077	0,00216	0,04008	6188,48
			0,675	51,250	6,372	0,881	1,808	43037,150
Полдник	7.356	Снежок 200 гр	0,200	16,4	1,78757	0,52479	0,42639	13784,64
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,64	0,82164	0,01476	0,12464	3834,6
Полдник	7.277	Вафли 30 гр	0,030	2,46	1,99014	0,06888	0,07872	8715
Полдник	7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 гр.	0,180	14,76	2,38437	0,46631	0,47589	17293,81
			0,430	35,260	6,984	1,075	1,106	43628,050

МЕНЮ ДЕНЬ № 11

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,69	1,75152	0,43665	0,25461	10906,2
Завтрак	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,3	1,18613	2,14414	1,59895	34471,79
Завтрак	7.185	Повидло	0,020	1,64	1,09106	0	0,00661	4185
Завтрак	7.022/2	Чай с лимоном	0,200	16,4	1,06087	0,00036	0,00347	4540,93
			0,415	34,030	5,090	2,581	1,864	54103,920
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр./Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,2	0,85149	0,02886	0,02886	3292,2
			0,100	8,200	0,851	0,029	0,029	3292,200
			0,200	16,4	1,40077	0,00216	0,04008	6188,48
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,060	4,92	0,5195	0,3647	0,06822	5787,59
Обед	7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр./Салат из помидоров и огурцов с зеленью 60 гр.	0,230	18,86	1,90042	1,3001	1,35094	27095,13
Обед	7.152	Азу	0,005	0,41	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,020	1,64	0,82164	0,01476	0,12464	3834,6
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,200	16,4	1,28635	0,28504	0,32001	9592,74
Обед	7.086	Суп гороховый	0,030	2,46	1,02828	0,02952	0,16236	4506,9
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,745	61,090	6,957	1,996	2,066	57005,440
Подник	7.356	Снежок 200 гр	0,200	16,4	1,78757	0,52479	0,42639	13784,64
Подник	7.103/6	Манник (80 гр)	0,080	6,56	4,23339	0,90169	0,72747	30352,52
			0,280	22,960	6,020	1,426	1,154	44137,160



Утверждено Заведующим МБЛОУ № 455:

А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 15

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,6	1,7088	0,426	0,2484	10643,4
Завтрак	7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	0,200	16	1,87387	0,5727	0,36397	15065,25
Завтрак	7.14/10	Какао с молоком 200 гр.	0,200	16	1,55356	0,28688	0,30155	10922,85
			0,445	35,600	5,136	1,286	0,914	36631,500
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100 гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8	0,83072	0,02816	0,02816	3213
			0,100	8,000	0,831	0,028	0,028	3213,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16	1,3666	0,00211	0,0391	6039,36
Обед	7.н041/2	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,180	14,4	2,29559	1,44365	1,59118	31472,94
Обед	7.5/11/2	Соус молочный с овощами (вариант 2) 20 гр.	0,020	1,6	0,09933	0,07215	0,02863	1289,94
Обед	7.н136-2	Борщ вегетарианский со сметаной 200 гр.	0,200	16	0,9182	0,22232	0,14692	6295,14
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр.	0,003	0,24	0,0121	0	0,0131	94,3
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.10/1/1	Салат из морковью с растительным маслом 50 гр.	0,050	4	0,5344	0,26973	0,0468	4435,97
			0,708	56,640	7,031	2,053	2,146	57768,150
Полдник	7.270/1/10	Макаронны отварные 130 гр.	0,130	10,25	1,9475	0,3075	0,3075	11723,75
Полдник	2022/547	Коржик молочный 60 гр.	0,060	4,8	2,92404	0,5512	0,28432	19680,11
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр.	0,180	14,4	0,85006	0	0	3592,92
			0,370	29,450	5,722	0,859	0,592	34996,780

МЕНЮ ДЕНЬ № 18

Утверждено Заведующей МБДОУ №455:

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,180	15,12	1,15846	0,47076	0,36094	11144,6
Завтрак	7.357/2	Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	0,055	4,62	1,79491	0,703	0,44208	14286,4
Завтрак	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	15,12	0,89256	0	0	3771,05
			0,415	34,860	3,846	1,174	0,803	29202,050
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр./ Фрукт 100 гр.	0,100	8,4	0,8484	0,0084	0,042	3910
			0,100	8,400	0,848	0,008	0,042	3910,000
Обед	7.057	Салат из моркови с растительным маслом 50 гр./ Салат из огурцов с растительным маслом 50 гр.	0,050	4,2	0,47443	0,17203	0,0546	3295,45
Обед	7.078	Компот из изюма	0,200	16,8	1,54363	0	0,01421	6414,95
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,05336	0,03024	0,16632	4615,5
Обед	7.61р/3	Суфле рыбное.	0,090	7,56	0,19555	0,5202	1,23804	14108,25
Обед	7.179/1	Рис припущенный с овощами.	0,150	12,6	2,67005	0,60433	0,33483	18384,14
Обед	7.086	Суп гороховый	0,200	16,8	1,31772	0,29199	0,32781	9851,81
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
			0,725	60,900	7,255	1,619	2,136	56670,100
Полдник	7.366	Кефир 200 г	0,200	16,8	0,68879	0,53759	0,47039	9524,48
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	2,52	1,93536	0,13104	0,26208	11679
Полдник	7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	0,150	12,6	2,03544	0,39806	0,40624	14756,85
Полдник	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,68	0,84168	0,01512	0,12768	3927
			0,400	33,600	5,501	1,082	1,266	39887,330

МЕНЮ ДЕНЬ № 19



Утверждено Заявующим МБЛОУ № 455:

А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	16,8	1,41674	0,23654	0,23549	9848,95
Завтрак	7.н038/8	Омлет натуральный 165 гр.	0,165	13,86	0,34996	1,3956	1,08934	20654,897
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,78	1,79424	0,4473	0,26082	11169
			0,410	34,440	3,561	2,079	1,586	41672,847
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,4	0,87226	0,02957	0,02957	3371,4
			0,100	8,400	0,872	0,030	0,030	3371,400
Обед	7.076	Каша гречневая рассыпчатая	0,130	10,92	2,11036	0,46052	0,34348	13844,8
Обед	7.н136-2	Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	0,200	16,8	0,97862	0,23403	0,16009	6711,68
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,05336	0,03024	0,16632	4615,5
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,8	1,43493	0,00222	0,04106	6337,6
Обед	7.190	Пюре из кур.	0,080	6,72	0,17395	0,33999	2,0947	13219,54
Обед	7.33/1/2	Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 40гр.	0,040	3,36	0,41541	0,28719	0,05024	4938,49
			0,685	57,540	6,167	1,354	2,856	49667,610
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,68	0,84168	0,01512	0,12768	3927
Завтрак	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,6	1,21497	2,19506	1,6363	35281,25
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	16,8	0,99173	0	0	4187,95
Полдник	7.309/4	Вафли 35 гр	0,035	2,94	2,37846	0,08232	0,09408	10412,5
			0,405	34,020	5,427	2,293	1,858	53808,700

МЕНЮ ДЕНЬ № 20

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,335	1,8156	0,6576	0,46278	14028,4
Завтрак	7.066/1	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	0,200	17	2,18823	0,57858	0,44265	16962,66
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	17	1,35973	0,27751	0,27358	9629,44
			0,451	38,335	5,364	1,514	1,179	40620,500
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр./ Фрукт 100 гр.	0,100	8,5	0,8585	0,0085	0,0425	39,56
			0,100	8,500	0,859	0,009	0,043	3956,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	17	1,45201	0,00224	0,04155	6412,16
Обед	7.8/3	Капуста тушеная 150г	0,150	12,75	1,49206	0,24094	0,29879	8956,65
Обед	7.044	Соль	0,005	0,425	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,55	1,0659	0,0306	0,1683	4669,8
Обед	7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,200	17	1,19118	0,25423	0,16574	8232,61
Обед	7.30/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 50гр.	0,050	4,25	0,46802	0,56867	0,06008	8023,37
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,255	0,01285	0	0,01392	99,82
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,7	0,8517	0,0153	0,1292	3973,2
Обед	7.226	Рулет из говядины паровой	0,090	7,65	0,35363	0,98449	1,19573	16824,67
			0,748	63,580	6,887	2,096	2,073	57192,280
Поддник	7.148	Шанежка с картофелем	0,090	7,56	2,62124	0,66708	0,47881	20361,4
Поддник	7.050	Макаронны отварные 130 гр.	0,130	10,5	1,995	0,315	0,315	12006,25
Поддник	7.032	Чай с сахаром	0,200	17	1,00354	0	0	4237,22
			0,420	35,060	5,620	0,982	0,794	36604,870

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504003774823850008280302647020283339430787067072

Владелец Цепилова Арина Валерьевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026