



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 день6, 3.ДОУ 244, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша вязкая ячневая на концент	212,61574	0,00573	0,00764	0,02530	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	129,48426	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай со сгущенным молоком	105,49815	0,00203	0,00224	0,01710	0,2
Итого:	447,59815	0,01048	0,01589	0,06111	0,441
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,85185	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,85185	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля,	84,82574	0,00114	0,00371	0,00950	0,06
Суп-пюре из разных овощей на	93,54074	0,00222	0,00405	0,01064	0,2
Бефстроганов из отварного мяса	221,02241	0,01305	0,01324	0,00632	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	191,20593	0,00529	0,00482	0,03259	0,15
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,41019	0,00054	0,00003	0,01570	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,74074	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	734,74574	0,02487	0,02632	0,09147	0,71
Полдник					
Снежок 180 г	152,59704	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Суфле творожное 100гр	266,43111	0,01218	0,01483	0,01313	0,1
Хлеб пшеничный 20 гр	47,05556	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	466,08370	0,01839	0,02078	0,04281	0,3
Всего:	1665,10917	54,24370	63,08463	205,48519	1,551



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 7, З.ДОУ 244, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с ма	186,55043	0,00435	0,00680	0,02272	0,18
Батон с маслом, сыром 30/6/9 г	148,91574	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
Кофейный напиток с молоком 1	96,01872	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
Итого:	431,48489	0,01146	0,01750	0,05148	0,405
Завтрак второй					
Фрукт 100 гр	43,30000	0,00036	0,00027	0,00827	0,1
Итого:	43,30000	0,00036	0,00027	0,00827	0,1
Обед					
Салат из свеклы с соевым огу	41,16170	0,00079	0,00181	0,00556	0,06
Рассольник "Ленинградский" с м	226,63319	0,01080	0,01028	0,01748	0,25
Котлета из говядины	206,18106	0,01358	0,01250	0,00393	0,08
Макаронные изделия отварные	213,72255	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Комлот из чернослива и изюма	82,76298	0,00029	0,00000	0,01971	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,94043	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	844,40191	0,03311	0,02920	0,09820	0,74
Полдник					
Горошек зеленый с яйцом 50/20	68,00170	0,00391	0,00361	0,00311	0,07
Чай с сахаром 180 гр	45,31872	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
Манник (68 гр)	318,75064	0,00752	0,00933	0,04409	0,068
Хлеб пшеничный 20 гр	47,18298	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	479,25404	0,01295	0,01312	0,06785	0,338
Всего:	1763,56787	57,87936	60,08426	226,80000	1,583



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 день 8, 3.ДОУ 244, Дети, 5 д 10,5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с ма	212,81255	0,00580	0,00569	0,02908	0,18
Батон с маслом, сыром 30/6/9 г	148,91574	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
Какао с молоком 180 гр	141,36511	0,00339	0,00323	0,02156	0,18
Итого:	503,09340	0,01378	0,01708	0,06668	0,405
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,97872	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,97872	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Свекольник с мясом со сметано	143,89426	0,00603	0,00619	0,01392	0,2
Кнели рыбные паровые 80 гр.	151,22723	0,01124	0,00610	0,00366	0,08
Рис припущенный с овощами	220,46723	0,00397	0,00719	0,03169	0,15
Напиток из шиповника 180 гр	65,30553	0,00043	0,00000	0,01554	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,94043	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	654,83468	0,02431	0,01996	0,08153	0,65
Полдник					
Рагу из овощей	84,75319	0,00214	0,00341	0,00989	0,1
Чай с сахаром 180 гр	45,31872	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
Печенье 20 гр	93,54894	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	47,18298	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	270,80383	0,00574	0,00463	0,04589	0,32
Всего:	1443,45549	44,33170	41,77340	204,20191	1,475



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 день 9, 3.ДОУ 244, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрате	212,49667	0,00595	0,00794	0,02367	0,2
Батон с маслом	134,13750	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток на сгущенном	113,49625	0,00220	0,00224	0,01789	0,2
Итого:	460,13042	0,01126	0,01550	0,06292	0,445
Завтрак второй					
Фрукт 100г	46,95833	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,95833	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля с	79,61000	0,00144	0,00370	0,00857	0,06
Суп-лапша домашняя на курином	67,56917	0,00205	0,00147	0,01003	0,2
Бигус с мясом курицы	227,03813	0,02165	0,00811	0,01396	0,23
Кисель из кураги	96,78521	0,00054	0,00001	0,02276	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	55,43125	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	47,16250	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	573,59625	0,02918	0,01382	0,07789	0,745
Полдник					
Кефир 150 г	85,68000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Запеканка из творога с рисом 10	288,52271	0,01211	0,01901	0,01624	0,1
Повидло	51,51042	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Итого:	425,71313	0,01639	0,02380	0,03569	0,27
Всего:	1477,13040	57,32292	53,22854	186,59729	1,56



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1, день 10, З.ДОУ 244, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная	159,48923	0,00341	0,00565	0,01990	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	129,57481	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток с молоком 1	95,82942	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
Итого:	384,89346	0,00866	0,01418	0,05133	0,421
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,88462	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,88462	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварной свеклы и мо	77,05385	0,00074	0,00532	0,00550	0,06
Щи с мясом со сметаной	100,54038	0,00403	0,00536	0,00735	0,2
Суфле из печени 80 гр	159,93077	0,01833	0,00673	0,00243	0,08
Картофельное пюре 130 гр	127,34096	0,00258	0,00342	0,01908	0,13
Компот из кураги 180 г	76,75923	0,00053	0,00000	0,01846	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,79231	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	615,41750	0,02885	0,02131	0,06953	0,695
Полдник					
Омлет с зеленым горошком	139,98635	0,00804	0,00817	0,00453	0,12
Чай с сахаром 180 гр	45,18846	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
Вафли 25 гр	89,18269	0,00080	0,00070	0,02023	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	47,08846	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	321,44596	0,01036	0,00905	0,04540	0,345
Всего:	1343,57621	48,36019	44,64750	176,36365	1,561