

Утверждаю

Меню-раскладка  
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

**2 День / Первая неделя. Вторник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	225,90000	0,00376	0,00398	0,02973	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	322,93000	0,00607	0,00488	0,05208	0,44
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Суп-лапша на курином бульоне 200г	183,19250	0,00843	0,00935	0,01261	0,2
Мясо кур отварное 70 гр	236,60250	0,01183	0,01117	0,00063	0,07
Картофельное пюре (без молока) 130г	156,86500	0,00248	0,00288	0,02174	0,13
Компот из яблок 200 гр	83,91250	0,00039	0,00036	0,02007	0,2
Хлеб ржаной 25 гр.	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный 30г.	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	775,12250	0,02706	0,02434	0,08053	0,655
<b>Полдник</b>					
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	259,10000	0,00465	0,00423	0,03778	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	285,63000	0,00465	0,00423	0,04414	0,35

<b>Всего:</b>	1358,63300	39,52750	33,78750	212,10250	1,795
---------------	------------	----------	----------	-----------	-------

Утверждаю

Меню-раскладка  
 Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч  
**2день / Первая неделя. Вторник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное	160,97876	0,00892	0,01098	0,00213	0,1
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	495,65000	0,00663	0,00646	0,05019	0,34
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр./	69,73000	0,00083	0,00445	0,00634	0,06
Суп крестьянский с крупой со сметаной 200г	95,19000	0,00184	0,00380	0,01234	0,2
Рыба отварная 80 г.	214,62000	0,02876	0,00897	0,00000	0,08
Картофельное пюре.	484,83000	0,00758	0,00481	0,06237	0,15
Компот из сухофруктов 200 гр	80,90000	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20г	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	1045,77000	0,04349	0,02262	0,12143	0,74
<b>Полдник</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	135,83000	0,00305	0,00414	0,02153	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	162,36000	0,00305	0,00414	0,02789	0,35

<b>Всего:</b>	1494,71600	54,55000	33,77000	230,45000	1,83
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

Меню-раскладка  
 Дети (безмол. меню)  
**3 День / Первая неделя.Среда**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	506,98000	0,00742	0,00512	0,06032	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	604,01000	0,00973	0,00602	0,08267	0,39
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Обед</b>					
Борщ (безмолочное меню) 200г	78,62000	0,00150	0,00366	0,00970	0,2
Мясо говядины отварное 75г	358,06000	0,02860	0,02296	0,00068	0,075
Картофель отварной 150гр	170,72000	0,00333	0,00334	0,02902	0,15
Компот из шиповника 200г	181,70000	0,00049	0,00001	0,02163	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	912,70000	0,03818	0,03060	0,08860	0,685
<b>Полдник</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	356,22000	0,00406	0,00553	0,02871	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	382,75000	0,00406	0,00553	0,03507	0,35

<b>Всего:</b>	1491,85000	52,35000	42,50000	217,08000	1,525
---------------	------------	----------	----------	-----------	-------

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**4 День / Первая неделя. Четверг**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	348,46000	0,00401	0,00644	0,02632	0,2
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	374,99000	0,00401	0,00644	0,03268	0,4
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
<b>Итого:</b>	115,50000	0,00269	0,00125	0,02673	0,14
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	62,42000	0,00089	0,00322	0,00676	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	61,85000	0,00109	0,00176	0,00925	0,2
Печень (безмолочное меню) 70 г	208,44000	0,02062	0,01210	0,00000	0,07
Макаронные изделия отварные 150г	403,58000	0,00501	0,00321	0,03479	0,15
Компот из сухофруктов 200 г	161,80000	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	1021,69000	0,03285	0,02097	0,09619	0,74
<b>Полдник</b>					
Каша рисовая рассыпчатая 130г	312,72000	0,00326	0,00357	0,02640	0,13
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	339,25000	0,00326	0,00357	0,03276	0,33

<b>Всего:</b>	1325,07100	43,81000	32,43000	208,56000	1,81
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

Меню-раскладка  
 Дети (безмол. меню)  
**5 День / Первая неделя.Пятница**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>15:00</b>				
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020
<b>Завтрак</b>				
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636
<b>Итого:</b>	235,83000	0,00449	0,00595	0,04240
<b>Завтрак второй</b>				
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515
<b>Обед</b>				
Огурец свежий 60 гр	8,82000	0,00050	0,00006	0,00240
Суп картофельный с бобовыми 200г	141,88000	0,00455	0,00403	0,02010
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	239,03000	0,01592	0,01414	0,00637
Картофельное пюре (без молока) 150г	171,16000	0,00318	0,00389	0,02784
Компот из яблок и изюма 200 гр	83,80000	0,00038	0,00036	0,02006
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20г	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
<b>Итого:</b>	745,19000	0,02803	0,02302	0,09933
<b>Полдник</b>				
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636
Сдоба обыкновенная 60 гр	206,39000	0,00530	0,00382	0,03377
<b>Итого:</b>	232,92000	0,00530	0,00382	0,04013

<b>Bcero:</b>	1374,50600	39,57000	33,14000	217,21000
---------------	------------	----------	----------	-----------

---

Выход блюда
0,2
0,2
0,2
0,04
0,2
0,44
0,15
0,15
0,06
0,2
0,08
0,15
0,2
0,03
0,02
0,74
0,2
0,06
0,26

1,79

Утверждаю

Меню-раскладка  
Дети (безгл. меню)

**6 День / Вторая неделя.Понедельник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом 150 г	133,58250	0,00305	0,00414	0,02154	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	230,61250	0,00536	0,00504	0,04388	0,35
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Суп-лапша на курином бульоне без глютена 200г	183,19250	0,00843	0,00935	0,01261	0,2
Плов с мясом куры 230 гр	259,10000	0,00465	0,00423	0,03778	0,23
Компот из сухофруктов 200 гр	80,90000	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 г	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
<b>Итого:</b>	920,66750	0,03679	0,03200	0,09971	0,685
<b>Полдник</b>					
Каша пшенная молочная без глютена с маслом 200г	249,13750	0,00433	0,00556	0,02784	0,2
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	275,66750	0,00433	0,00556	0,03420	0,4
<b>Всего:</b>	1401,84200	47,22250	42,74750	192,93500	1,625

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)

**6 День / Вторая неделя.Понедельник**

	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	133,58250	0,00305	0,00414	0,02154	0,15
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	230,61250	0,00536	0,00504	0,04388	0,39
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Суп-лапша на курином бульоне без глютена 200г	161,49250	0,00956	0,00682	0,01240	0,2
Плов с мясом кури 230 гр	259,10000	0,00465	0,00423	0,03778	0,23
Компот из сухофруктов 200 гр	80,90000	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 г	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
<b>Итого:</b>	865,14250	0,04053	0,02496	0,09959	0,685
<b>Полдник</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	249,13750	0,00433	0,00556	0,02784	0,2
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	275,66750	0,00433	0,00556	0,03420	0,4
<b>Всего:</b>	1438,28900	51,95500	35,91000	213,01500	1,825

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**7 День / Вторая неделя. Вторник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>				
Яйцо отварное 40 гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636
<b>Итого:</b>	159,83000	0,00710	0,00495	0,02262
<b>Завтрак второй</b>				
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074
<b>Обед</b>				
Помидор порционный 50 гр	16,96250	0,00065	0,00012	0,00295
Борщ (безмолочное меню) 200г	78,44000	0,00150	0,00366	0,00965
Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	479,16250	0,02531	0,02426	0,02983
Компот из яблок и кураги 200г	70,07500	0,00042	0,00016	0,01697
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503
<b>Итого:</b>	768,24000	0,03214	0,02882	0,08696
<b>Полдник</b>				
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	249,13750	0,00433	0,00556	0,02784
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636
<b>Итого:</b>	275,66750	0,00433	0,00556	0,03420
<b>Всего:</b>	1194,61850	43,93500	39,68000	154,51000

---

Выход блюда
0,04
0,04
0,2
0,28
0,1
0,1
0,05
0,2
0,23
0,2
0,03
0,03
0,74
0,2
0,2
0,4
1,52

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**8 День / Вторая неделя. Среда**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	237,90000	0,00433	0,00468	0,02886	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
<b>Итого:</b>	317,87500	0,00664	0,00558	0,04712	0,44
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	88,23750	0,00259	0,00435	0,00813	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	56,93500	0,00103	0,00175	0,00870	0,2
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	239,03000	0,01592	0,01413	0,00637	0,08
Капуста тушеная 150г.	104,19000	0,00352	0,00284	0,01756	0,15
Кисель из шиповника 200г	113,56250	0,00049	0,00001	0,02163	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	725,55500	0,02781	0,02369	0,08996	0,75
<b>Полдник</b>					
Сельдь 60г	189,22500	0,02219	0,01109	0,00000	0,06
Картофель отварной 150гр	168,85000	0,00333	0,00334	0,02902	0,15
Чай 200 гр	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
<b>Итого:</b>	367,55000	0,02551	0,01444	0,03129	0,41

<b>Bcero:</b>	1434,06000	60,95500	43,90750	188,56250	1,8
---------------	------------	----------	----------	-----------	-----

Утверждаю

Меню-раскладка  
 Дети (безмол. меню)  
**9 День / Вторая неделя. Четверг**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	222,63750	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	319,66750	0,00637	0,00642	0,05106	0,39
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Обед</b>					
Огурец свежий 60 гр	8,82000	0,00051	0,00006	0,00240	0,06
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	93,22500	0,00177	0,00370	0,01226	0,2
Печень (безмолочное меню) 70 гр	210,41500	0,02062	0,01211	0,00000	0,07
Картофельное пюре (без молока) 130г	156,86500	0,00248	0,00288	0,02174	0,13
Компот из яблок 200 гр	83,91250	0,00039	0,00036	0,02007	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	676,83750	0,03002	0,01974	0,08404	0,72
<b>Полдник</b>					
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	259,10000	0,00465	0,00423	0,03778	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	285,63000	0,00465	0,00423	0,04414	0,35

<b>Всего:</b>	1211,75875	41,41500	30,74500	189,97250	1,56
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**10 День / Вторая неделя. Пятница**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	259,10000	0,00465	0,00423	0,03778	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
Итого:	356,13000	0,00696	0,00513	0,06013	0,39
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	90,43750	0,00264	0,00436	0,00859	0,06
Уха 200 гр	114,26250	0,00670	0,00367	0,01169	0,2
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	239,03000	0,01592	0,01413	0,00637	0,08
Свекла, тушенная 150г	186,48750	0,00210	0,00956	0,02217	0,15
Компот из сухофруктов 200 г	101,12500	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30г	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	854,94250	0,03260	0,03240	0,09420	0,75
<b>Полдник</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	133,58250	0,00305	0,00414	0,02154	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
Итого:	160,11250	0,00305	0,00414	0,02789	0,35
<b>Всего:</b>	1375,34000	43,35250	41,81500	197,37000	1,64

Утверждаю

Меню-раскладка  
 7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**11 День / Третья неделя. Понедельник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>				
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	225,90000	0,00376	0,00398	0,02973
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636
<b>Итого:</b>	322,93000	0,00607	0,00488	0,05208
<b>Завтрак второй</b>				
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515
<b>Обед</b>				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	58,03000	0,00089	0,00322	0,00679
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	93,22500	0,00177	0,00370	0,01226
Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	488,76250	0,02554	0,02430	0,03181
Кисель из сухофруктов 200г	101,06750	0,00074	0,00005	0,01772
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503
<b>Итого:</b>	864,68500	0,03320	0,03190	0,09615
<b>Полдник</b>				
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636
<b>Итого:</b>	165,33000	0,00218	0,00505	0,02641
<b>Всего:</b>	1356,17250	42,19250	41,96750	189,78750

---

Выход блюда
0,2
0,04
0,2
0,44
0,15
0,15
0,06
0,2
0,23
0,2
0,03
0,03
0,75
0,2
0,2
0,4
1,74

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**12 День / Третья неделя. Вторник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное 40 гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай с лимоном 200г	39,59250	0,00007	0,00001	0,00922	0,2
<b>Итого:</b>	172,89250	0,00717	0,00496	0,02548	0,28
<b>Завтрак второй</b>					
Бананы 150 гр	133,50000	0,00225	0,00015	0,03270	0,15
<b>Итого:</b>	133,50000	0,00225	0,00015	0,03270	0,15
<b>Обед</b>					
Борщ (безмолочное меню) 200г	79,84000	0,00153	0,00366	0,00993	0,2
Икра из кабачков 60 г	73,20000	0,00120	0,00540	0,00564	0,06
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	133,58250	0,00305	0,00414	0,02154	0,15
Рыба отварная 80 г	214,25250	0,02876	0,00897	0,00000	0,08
Компот из сухофруктов 200 г	101,12500	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	725,60000	0,03977	0,02286	0,08250	0,75
<b>Полдник</b>					
Картофель, запеченный с яйцом 200 г	419,78000	0,01128	0,01386	0,05581	0,2
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	446,31000	0,01128	0,01386	0,06216	0,4
<b>Всего:</b>	1457,99775	60,46000	41,83000	202,84000	1,58

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**14 День / Третья неделя. Четверг**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	237,90000	0,00433	0,00468	0,02886	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	334,93000	0,00664	0,00558	0,05121	0,44
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Помидор пор. Сезонно	16,96250	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Суп картофельный вегетарианский 200г	59,53500	0,00109	0,00176	0,00923	0,2
Печень (безмолочное меню) 70 г	210,41500	0,02062	0,01211	0,00000	0,07
Картофельное пюре с морковью 150г	219,26750	0,00423	0,00397	0,03107	0,15
Напиток из шиповника 200г	113,56250	0,00049	0,00001	0,02163	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	743,34250	0,03133	0,01858	0,09246	0,73
<b>Полдник</b>					
Яйцо отварное 40 гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	89,33000	0,00479	0,00405	0,00663	0,24
<b>Всего:</b>	1128,06650	43,50500	28,36000	165,43750	1,56

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**15 День / Третья неделя. Пятница**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	217,78750	0,00402	0,00644	0,02633	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	314,81750	0,00633	0,00734	0,04868	0,44
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Обед</b>					
Суп картофельный вегетарианский 200г	59,53500	0,00109	0,00176	0,00923	0,2
Мясо говядины отварное 20 гр.	91,01500	0,00730	0,00588	0,00000	0,02
Капуста тушеная 150 г	104,53000	0,00353	0,00284	0,01765	0,15
Компот из сухофруктов 200 г	101,12500	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	479,80500	0,01716	0,01116	0,07227	0,63
<b>Полдник</b>					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	249,13750	0,00433	0,00556	0,02784	0,2
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	275,66750	0,00433	0,00556	0,03420	0,4
<b>Всего:</b>	1002,15125	28,18750	24,40000	165,87750	1,57

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)

**16 День / Четвёртая неделя. Понедельник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	217,78750	0,00402	0,00644	0,02633	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	314,81750	0,00633	0,00734	0,04868	0,44
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	55,81500	0,00147	0,00190	0,00829	0,2
Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	66,88000	0,00095	0,00329	0,00775	0,06
Биточки (котлеты) из мяса кур 80г	298,28500	0,01847	0,01806	0,00827	0,08
Картофельное пюре (без молока) 130г	156,86500	0,00248	0,00288	0,02174	0,13
Компот из чернослива и изюма 200 г	87,30000	0,00041	0,00000	0,02139	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	788,74500	0,02804	0,02677	0,09501	0,73
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной 150гр	178,85000	0,00356	0,00339	0,03108	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	205,38000	0,00356	0,00339	0,03743	0,35

<b>Bcero:</b>	1309,24100	38,67250	37,63500	196,27250	1,67
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**17 День / Четвёртая неделя. Вторник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное 40 гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	159,83000	0,00710	0,00495	0,02262	0,28
<b>Завтрак второй</b>					
Бананы 150 гр	133,50000	0,00225	0,00015	0,03270	0,15
<b>Итого:</b>	133,50000	0,00225	0,00015	0,03270	0,15
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с бобовыми 200г	141,93500	0,00455	0,00403	0,01994	0,2
Тефтели рыбные	138,44000	0,01189	0,00415	0,00520	0,08
Картофельное пюре с морковью 150г	219,26750	0,00423	0,00397	0,03107	0,15
Компот из сухофруктов 200 г	101,12500	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	724,36750	0,02590	0,01283	0,10161	0,69
<b>Полдник</b>					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	249,13750	0,00433	0,00556	0,02784	0,2
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	275,66750	0,00433	0,00556	0,03420	0,4

<b>Всего:</b>	1187,16375	39,57500	23,48500	191,11750	1,52
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

Меню-раскладка  
 7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**18 День / Четвёртая неделя.Среда**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	235,83000	0,00449	0,00595	0,04240	0,44
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Икра из кабачков 60 г	73,20000	0,00120	0,00540	0,00564	0,06
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	55,81500	0,00147	0,00190	0,00829	0,2
Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	488,76250	0,02554	0,02430	0,03181	0,23
Компот из яблок 200 гр	83,91250	0,00039	0,00036	0,02007	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 35 г	80,85000	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
<b>Итого:</b>	836,84000	0,03324	0,03263	0,09588	0,755
<b>Полдник</b>					
Салат из моркови с растительным маслом 60г.	15,90000	0,00018	0,00080	0,00166	0,06
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	42,43000	0,00018	0,00080	0,00801	0,26
<b>Всего:</b>	1182,13500	38,65000	39,53250	161,44250	1,605

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**19 День / Четвёртая неделя. Четверг**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	285,49667	0,00495	0,00432	0,04022	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	382,52667	0,00726	0,00522	0,06257	0,39
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г.	38,75667	0,00060	0,00215	0,00455	0,06
Уха 200г	119,04333	0,00683	0,00371	0,01284	0,2
Печень (безмолочное меню) 70 г	211,07333	0,02062	0,01210	0,00000	0,07
Картофельное пюре (без молока) 150г	167,89667	0,00317	0,00389	0,02778	0,15
Компот из кураги и изюма 200г.	117,16667	0,00069	0,00000	0,02172	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 35 г	80,85000	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
<b>Итого:</b>	789,08667	0,03655	0,02253	0,09696	0,745
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные 150г	266,56000	0,00500	0,00322	0,03479	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	293,09000	0,00500	0,00322	0,04114	0,35

<b>Всего:</b>	1355,91900	49,19333	31,32000	211,41000	1,585
---------------	------------	----------	----------	-----------	-------

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безмол. меню)  
**20 День / Четвёртая неделя. Пятница**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	237,90000	0,00433	0,00468	0,02886	0,2
Джем 20 г.	53,66250	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	388,59250	0,00672	0,00558	0,06525	0,46
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 150 гр	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Итого:</b>	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	66,88000	0,00095	0,00329	0,00775	0,06
Суп картофельный с бобовыми 200г	141,93500	0,00455	0,00403	0,01994	0,2
Голубцы ленивые 0,2	374,39250	0,02650	0,02089	0,01372	0,2
Компот из сухофруктов 200 г	101,12500	0,00098	0,00005	0,01782	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	807,93250	0,03723	0,02889	0,08681	0,72
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной 150гр	178,85000	0,00356	0,00339	0,03108	0,15
Чай 200 г	26,53000	0,00000	0,00000	0,00636	0,2
<b>Итого:</b>	205,38000	0,00356	0,00339	0,03743	0,35

<b>Bcero:</b>	1403,59825	48,25500	38,00500	204,63250	1,68
---------------	------------	----------	----------	-----------	------