

Утверждаю

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

**1 день / Первая неделя. Понедельник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>15:00</b>				
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820
<b>Завтрак</b>				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160
Чай 150 гр,	56.85000	0.00000	0.00000	0.00681
<b>Итого:</b>	235.81000	0.00421	0.00666	0.02841
<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>				
Суп-лапша на курином бульоне без глютена 200г	184.17000	0.00844	0.00934	0.01271
Зеленый горошек	21.06667	0.00150	0.00009	0.00305
Биточки (котлеты) из мяса кур 80г	301.40000	0.01847	0.01806	0.00827
Картофельное пюре 150гр	516.67000	0.00843	0.00518	0.06656
Компот из яблок 200 гр	83.80000	0.00038	0.00036	0.02006
<b>Итого:</b>	1086.04000	0.03572	0.03294	0.10760
<b>Полдник</b>				
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200г	498.74000	0.00618	0.00686	0.03756
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636
<b>Итого:</b>	525.27000	0.00618	0.00686	0.04392

<b>Всего:</b>	1596.10000	52.46000	53.01000	203.28000
---------------	------------	----------	----------	-----------

---

Выход блюда
0.2
0.2
0.2
0.15
0.35
0.15
0.15
0.2
0.05
0.08
0.15
0.2
0.71
0.2
0.2
0.4

1.73

Утверждаю

Меню-раскладка  
Дети (безгл. меню)

**2 День / Первая неделя. Вторник.**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 200 гр	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200г	498.74000	0.00618	0.00686	0.03756	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	525.27000	0.00618	0.00686	0.04392	0.4
<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 крестьянский с крупой со сметаной 200г	93.59000	0.00180	0.00379	0.01201	0.2
Рыба отварная 80 г.	214.62000	0.02876	0.00897	0.00000	0.08
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	356.22000	0.00406	0.00553	0.02871	0.15
Компот из сухофруктов 200 гр	80.90000	0.00098	0.00005	0.01782	0.2
<b>Итого:</b>	745.33000	0.03560	0.01834	0.05854	0.63
<b>Полдник</b>					
Каша гречневая	400.92000	0.01081	0.01379	0.05187	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	427.45000	0.01081	0.01379	0.05823	0.4

<b>Всего:</b>	1485.08500	58.57000	45.74000	194.03000	1.73
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>15:00</b>				
Ряженка 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200г	498.74000	0.00618	0.00686	0.03756
Чай 200гр	112.10000	0.00354	0.00344	0.01458
<b>Итого:</b>	610.84000	0.00972	0.01030	0.05214
<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>				
Борщ со сметаной без глютена 200 гр	79.43000	0.00155	0.00373	0.00954
Мясо говядины отварное 75г	358.06000	0.02860	0.02296	0.00068
Картофель отварной 150гр	170.72000	0.00333	0.00334	0.02902
Компот из шиповника 200г	90.85000	0.00049	0.00001	0.02163
<b>Итого:</b>	699.06000	0.03397	0.03004	0.06087
<b>Полдник</b>				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796

<b>Bcero:</b>	1421.15000	53.88000	53.75000	159.91000
---------------	------------	----------	----------	-----------

\_\_\_\_\_

Выход блюда
0.2
0.2
0.2
0.2
0.4
0.1
0.1
0.2
0.075
0.15
0.2
0.625
0.2
0.2
0.4

1.725

Утверждаю

Меню-раскладка  
Дети (безгл. меню)  
**4 День / Первая неделя. Четверг**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 200 гр	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай с молоком 200гр	96.90000	0.00263	0.00282	0.01336	0.2
<b>Итого:</b>	275.86000	0.00684	0.00948	0.03496	0.4
<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 60 гр	62.42000	0.00089	0.00322	0.00676	0.06
Суп картофельный вегетарианский 200г	59.45000	0.00104	0.00174	0.00876	0.2
Печень (безмолочное меню) 70 гр	424.78000	0.02062	0.01210	0.00000	0.07
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	356.22000	0.00406	0.00553	0.02871	0.15
Компот из сухофруктов 200 г	80.90000	0.00098	0.00005	0.01782	0.2
<b>Итого:</b>	983.77000	0.02759	0.02264	0.06205	0.68
<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>	1166.72300	45.20000	42.92000	136.98000	1.62
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

Меню-раскладка  
Дети (безгл. меню)

**5 День / Первая неделя.Пятница**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200 гр	229.56000	0.00671	0.00758	0.03303	0.2
Чай 200 гр	104.50000	0.00280	0.00282	0.01414	0.2
<b>Итого:</b>	334.06000	0.00951	0.01040	0.04717	0.4
<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 картофельный с бобовыми 200г	141.88000	0.00455	0.00403	0.02010	0.2
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	239.03000	0.01592	0.01414	0.00637	0.08
Картофельное пюре с морковью150 гр	147.85000	0.00323	0.00370	0.02351	0.15
Компот из яблок 200 гр	83.80000	0.00038	0.00036	0.02006	0.2
<b>Итого:</b>	612.56000	0.02408	0.02223	0.07004	0.63
<b>Полдник</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796	0.4
<b>Всего:</b>	1331.85200	44.15000	45.84000	168.52000	1.78

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 200 гр	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Омлет запеченный или паровой 150 гр	469.44000	0.01178	0.01425	0.00413	0.15
Какао с молоком 200гр	112.10000	0.00354	0.00344	0.01458	0.2
<b>Итого:</b>	581.54000	0.01532	0.01769	0.01871	0.35
<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 со сметаной без глютена 200 гр	79.43000	0.00155	0.00373	0.00954	0.2
Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	479.26000	0.02532	0.02426	0.02985	0.23
Компот из яблок и кураги 200г	70.30000	0.00041	0.00016	0.01697	0.2
<b>Итого:</b>	628.99000	0.02728	0.02815	0.05636	0.63
<b>Полдник</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796	0.4
<b>Всего:</b>	1374.29600	52.79000	59.25000	136.37000	1.68

Утверждаю

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

**8 День / Вторая неделя. Среда**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом растит 200 гр	237.90000	0.00433	0.00468	0.02886	0.2
Чай 200 гр	9.47500	0.00000	0.00000	0.00227	0.2
<b>Итого:</b>	317.87500	0.00664	0.00558	0.04712	0.4
<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 (безгл. меню)  
**9 День / Вторая неделя. Четверг**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 0,15	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200 гр	229.56000	0.00671	0.00758	0.03303	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	256.09000	0.00671	0.00758	0.03939	0.4
<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	17.64000	0.00050	0.00006	0.00240	0.06
Суп крестьянский с крупой со сметаной 200г	95.19000	0.00184	0.00380	0.01234	0.2
Печень (безмолочное меню) 70 гр	424.78000	0.02062	0.01210	0.00000	0.07
Картофельное пюре 150гр	516.67000	0.00843	0.00518	0.06656	0.15
Компот из яблок 200 гр	83.80000	0.00038	0.00036	0.02006	0.2
<b>Итого:</b>	1138.08000	0.03177	0.02150	0.10136	0.68
<b>Полдник</b>					
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200г	498.74000	0.00618	0.00686	0.03756	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	525.27000	0.00618	0.00686	0.04392	0.4
<b>Всего:</b>	1511.66900	50.64000	42.69000	218.01000	1.78

Утверждаю

Меню-раскладка  
Дети (безгл. меню)

**10 День / Вторая неделя. Пятница**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200г	498.74000	0.00618	0.00686	0.03756	0.2
Чай 150 гр,	56.85000	0.00000	0.00000	0.00681	0.15
<b>Итого:</b>	555.59000	0.00618	0.00686	0.04437	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>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	78.83000	0.00143	0.00334	0.00845	0.06
Уха 200 гр	110.89000	0.00669	0.00367	0.01170	0.2
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	239.03000	0.01592	0.01414	0.00637	0.08
Свекла, тушенная 150г	189.57000	0.00211	0.00959	0.02223	0.15
Компот из сухофруктов 200 г	80.90000	0.00098	0.00005	0.01782	0.2
<b>Итого:</b>	699.22000	0.02713	0.03079	0.06657	0.69
<b>Полдник</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796	0.4
<b>Всего:</b>	1360.48700	43.87000	50.86000	162.25000	1.79

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796	0.4
<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 отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	62.42000	0.00089	0.00322	0.00676	0.06
Суп крестьянский с крупой со сметаной 200г	95.19000	0.00184	0.00380	0.01234	0.2
Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	488.86000	0.02554	0.02430	0.03183	0.23
Кисель из сухофруктов 200г	82.37000	0.00074	0.00005	0.01772	0.2
<b>Итого:</b>	728.84000	0.02901	0.03137	0.06865	0.69
<b>Полдник</b>					
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 200 гр	190.25000	0.00483	0.00710	0.02437	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	216.78000	0.00483	0.00710	0.03073	0.4
<b>Всего:</b>	1325.72000	44.40000	51.68000	150.69000	1.84

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 200 гр	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Омлет запеченный или паровой 150 гр	469.44000	0.01178	0.01425	0.00413	0.15
Чай с лимоном 200г	40.54000	0.00007	0.00001	0.00922	0.2
<b>Итого:</b>	509.98000	0.01185	0.01426	0.01335	0.35
<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>					
Икра из кабачков 60 г	73.20000	0.00120	0.00540	0.00564	0.06
Борщ со сметаной без глютена 200 гр	81.03000	0.00159	0.00374	0.00987	0.2
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	135.83000	0.00305	0.00414	0.02153	0.15
Рыба отварная 80 г	214.62000	0.02876	0.00897	0.00000	0.08
Компот из сухофруктов 200 г	80.90000	0.00098	0.00005	0.01782	0.2
<b>Итого:</b>	585.58000	0.03558	0.02230	0.05486	0.69
<b>Полдник</b>					
Картофель, запеченный с яйцом 200 г	420.18000	0.01128	0.01386	0.05588	0.2
Чай с молоком 200гр	96.90000	0.00263	0.00282	0.01336	0.2
<b>Итого:</b>	517.08000	0.01391	0.01668	0.06924	0.4
<b>Всего:</b>	1656.89800	69.19000	59.79000	192.75000	1.79

Утверждаю

---

Меню-раскладка  
 7.ДОУ 316, Дети (безгл. меню)  
**13 День / Третья неделя. Среда**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>15:00</b>				
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200г	498.74000	0.00618	0.00686	0.03756
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636
<b>Итого:</b>	525.27000	0.00618	0.00686	0.04392
<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>				
Суп крестьянский с крупой со сметаной 200г	95.19000	0.00184	0.00380	0.01234
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	239.03000	0.01592	0.01414	0.00637
Картофель отварной 150гр	180.32000	0.00355	0.00338	0.03100
Компот из яблок 200 гр	83.80000	0.00038	0.00036	0.02006
<b>Итого:</b>	598.34000	0.02169	0.02168	0.06977
<b>Полдник</b>				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796
<b>Всего:</b>	1234.99500	38.06000	41.95000	160.59000

---

Выход блюда
0.2
0.2
0.2
0.2
0.4
0.1
0.1
0.2
0.08
0.15
0.2
0.63
0.2
0.2
0.4
1.73

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 200 гр	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796	0.4
<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 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
Картофельное пюре с морковью 150 гр	147.85000	0.00323	0.00370	0.02351	0.15
Напиток из шиповника 200г	90.85000	0.00049	0.00001	0.02163	0.2
<b>Итого:</b>	508.99000	0.02543	0.01757	0.05439	0.62
<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>	1041.74900	40.78000	34.83000	126.73000	1.61

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200 гр	229.56000	0.00671	0.00758	0.03303	0.2
Чай	71.60000	0.00152	0.00150	0.01097	0.2
<b>Итого:</b>	301.16000	0.00823	0.00908	0.04400	0.4
<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 со сметаной 200 гр	85.10000	0.00158	0.00304	0.01255	0.2
Мясо говядины отварное 60 гр.	91.56000	0.00730	0.00588	0.00000	0.06
Капуста тушеная 150 г	93.16000	0.00354	0.00283	0.01492	0.15
Компот из сухофруктов 200 гр	80.90000	0.00098	0.00005	0.01782	0.2
<b>Итого:</b>	350.72000	0.01340	0.01180	0.04529	0.57
<b>Полдник</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796	0.4
<b>Всего:</b>	1017.44300	31.82000	34.29000	136.19000	1.67

Утверждаю

Меню-раскладка  
 7.ДОУ 316, Дети (безгл. меню)  
**16 День / Четвёртая неделя. Понедельник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200г	498.74000	0.00618	0.00686	0.03756	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	525.27000	0.00618	0.00686	0.04392	0.4
<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	71.57000	0.00095	0.00329	0.00780	0.06
Щи из свежей капусты со сметаной 200 гр	64.10000	0.00159	0.00260	0.00843	0.2
Биточки (котлеты) из мяса кур 80г	301.40000	0.01847	0.01806	0.00827	0.08
Картофельное пюре 150гр	516.67000	0.00843	0.00518	0.06656	0.15
Компот из чернослива и изюма 200 г	87.30000	0.00041	0.00000	0.02138	0.2
<b>Итого:</b>	1041.04000	0.02985	0.02913	0.11244	0.69
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной 150гр	180.32000	0.00355	0.00338	0.03100	0.15
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	206.85000	0.00355	0.00338	0.03736	0.35

<b>Бцero:</b>	1545.70800	45.93000	45.92000	217.07000	1.79
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

Меню-раскладка  
7.ДОУ 316, Дети (безгл. 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
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>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	141.88000	0.00455	0.00403	0.02010	0.2
Тефтели рыбные	138.70000	0.01189	0.00414	0.00520	0.08
Картофельное пюре с морковью 150г	147.85000	0.00323	0.00370	0.02351	0.15
Компот из сухофруктов 200 г	80.90000	0.00098	0.00005	0.01782	0.2
<b>Итого:</b>	509.33000	0.02065	0.01192	0.06663	0.63
<b>Полдник</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	205.49000	0.00421	0.00666	0.02796	0.4
<b>Всего:</b>	936.04900	31.90000	22.78000	133.92000	1.42

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Ряженка 200 гр	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 200 гр	190.25000	0.00483	0.00710	0.02437	0.2
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	216.78000	0.00483	0.00710	0.03073	0.4
<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 со сметаной 200 гр	64.10000	0.00159	0.00260	0.00843	0.2
Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	488.86000	0.02554	0.02430	0.03183	0.23
Компот из яблок 200 гр	83.80000	0.00038	0.00036	0.02006	0.2
<b>Итого:</b>	709.96000	0.02871	0.03266	0.06596	0.69
<b>Полдник</b>					
Запеканка(сырники) из творога с морковью без глютена 110 гр	379.21000	0.01481	0.02155	0.03652	0.11
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	496.94000	0.01505	0.02155	0.06643	0.31

<b>Bcero:</b>	1656.63900	54.94000	67.86000	200.87000	1.78
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 200 гр	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Итого:</b>	170.00000	0.00560	0.00640	0.02260	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай 150 гр,	56.85000	0.00000	0.00000	0.00681	0.15
<b>Итого:</b>	235.81000	0.00421	0.00666	0.02841	0.35
<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 60 гр	62.42000	0.00089	0.00322	0.00676	0.06
Уха 200 гр	110.89000	0.00669	0.00367	0.01170	0.2
Печень (безмолочное меню) 70 гр	424.78000	0.02062	0.01210	0.00000	0.07
Картофельное пюре 150гр	516.67000	0.00843	0.00518	0.06656	0.15
Компот из кураги и изюма 200г.	87.22000	0.00070	0.00000	0.02172	0.2
<b>Итого:</b>	1201.98000	0.03733	0.02417	0.10674	0.68
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные 150г	201.79000	0.00501	0.00321	0.03479	0.15
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	228.32000	0.00501	0.00321	0.04115	0.35

<b>Всего:</b>	1485.81100	52.53000	40.79000	209.64000	1.68
---------------	------------	----------	----------	-----------	------

Утверждаю

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 200 гр	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Итого:</b>	112.00000	0.00560	0.00640	0.00820	0.2
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178.96000	0.00421	0.00666	0.02160	0.2
Чай с лимоном 200г	40.54000	0.00007	0.00001	0.00922	0.2
<b>Итого:</b>	219.50000	0.00428	0.00667	0.03082	0.4
<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	71.57000	0.00095	0.00329	0.00780	0.06
Суп картофельный с бобовыми 200г	141.88000	0.00455	0.00403	0.02010	0.2
Голубцы ленивые 0,2	426.83000	0.02723	0.02515	0.01500	0.2
Компот из сухофруктов 200 г	80.90000	0.00098	0.00005	0.01782	0.2
<b>Итого:</b>	721.18000	0.03371	0.03252	0.06072	0.66
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной 150гр	180.32000	0.00355	0.00338	0.03100	0.15
Чай 200 г	26.53000	0.00000	0.00000	0.00636	0.2
<b>Итого:</b>	206.85000	0.00355	0.00338	0.03736	0.35

<b>Bcero:</b>	1322.63100	47.89000	49.12000	152.25000	1.76
---------------	------------	----------	----------	-----------	------