

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение -  
**ДЕТСКИЙ САД № 459**

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49

тел.: 367-83-34, mdouds459@yandex.ru



**Основное (организованное) меню  
МАДОУ – детский сад № 459,  
включающее горячее питание  
(в возрасте от 2-х до 3-х лет)**

1 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>   |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г  | 65,71429                   | 0,00071  | 0,00014  | 0,01443   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>   | 65,71429                   | 0,00071  | 0,00014  | 0,01443   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>  |                            |          |          |           |             |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г                   | 166,41000                  | 0,00441  | 0,00421  | 0,02489   | 0,15        |
| Батон с маслом 30/4   | 100,42000                  | 0,00233  | 0,00420  | 0,01602   | 0,034       |
| Чай с молоком.с сахаром   | 89,32000                   | 0,00263  | 0,00282  | 0,01154   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>   | 356,15000                  | 0,00938  | 0,01123  | 0,05245   | 0,334       |
| <b>Обед</b>   |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком итрастит.маслом | 66,11929                   | 0,00090  | 0,00215  | 0,00524   | 0,04        |
| Рассольник с крупой и сметаной 150 гр                           | 85,78500                   | 0,00144  | 0,00350  | 0,01072   | 0,15        |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые .                    | 62,41857                   | 0,00796  | 0,00229  | 0,00113   | 0,06        |
| Капуста тушеная   | 81,49714                   | 0,00236  | 0,00334  | 0,01104   | 0,12        |
| Кисель из шиповника   | 61,81143                   | 0,00029  | 0,00000  | 0,01467   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр  | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>   | 417,03143                  | 0,01549  | 0,01171  | 0,06119   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                      |                            |          |          |           |             |
| Кефир 120 г   | 67,20000                   | 0,00336  | 0,00384  | 0,00492   | 0,12        |
| Пудинг из творога с морковьюЮО гр                               | 255,81714                  | 0,00988  | 0,01424  | 0,01630   | 0,1         |
| Хлеб пшеничный 20 гр  | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>   | 369,21714                  | 0,01476  | 0,01826  | 0,03124   | 0,24        |
| <b>Всего:</b>   | 1207,73479                 | 40,34571 | 41,34500 | 159,30643 | 1,234       |

2 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                    | Энергетическая ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                    |                         |          |          |           |             |
| Яблоко 100гр                             | 39,60000                | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                            | 39,60000                | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                           |                         |          |          |           |             |
| Омлет с зеленым горошком.                | 103,36846               | 0,00553  | 0,00643  | 0,00343   | 0,12        |
| Кофейный напиток с молоком 150 гр        | 78,66692                | 0,00210  | 0,00211  | 0,01061   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр | 108,79000               | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                            | 290,82538               | 0,01111  | 0,01367  | 0,02660   | 0,305       |
| <b>Обед</b>                              |                         |          |          |           |             |
| Помидор порционный.                      | 10,86308                | 0,00052  | 0,00009  | 0,00236   | 0,04        |
| Борщ с мясом со сметаной.                | 95,72154                | 0,00462  | 0,00491  | 0,00698   | 0,15        |
| Рыба, запеченная в молочном соусе        | 51,99077                | 0,00277  | 0,00282  | 0,00257   | 0,06        |
| Рис припущенный с овощами .              | 173,27769               | 0,00320  | 0,00576  | 0,02549   | 0,12        |
| Компот из яблок и чернослива             | 54,78000                | 0,00015  | 0,00006  | 0,01319   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                        | 36,20000                | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                     | 46,20000                | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                            | 469,03308               | 0,01410  | 0,01406  | 0,06897   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |                         |          |          |           |             |
| Салат из морской капусты с растит.маслом | 60,66077                | 0,00035  | 0,00510  | 0,00350   | 0,03        |
| Картофель отварной 130 гр                | 126,91077               | 0,00248  | 0,00257  | 0,02165   | 0,11        |
| Чай с молоком                            | 75,16000                | 0,00211  | 0,00225  | 0,01069   | 0,15        |
| Печенье 20 гр                            | 91,60000                | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Хлеб ржаной 25 гр                        | 45,25000                | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                            | 399,58154               | 0,00867  | 0,01126  | 0,06165   | 0,335       |
| <b>Всего:</b>                            | 1201,41423              | 34,22462 | 39,34462 | 167,60154 | 1,3         |

3 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                               | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>               |                            |          |          |           |             |
| Апельсин 100 гр                     | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                       | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Запеканка из творога с яблоками 100 | 290,89667                  | 0,01073  | 0,01907  | 0,01972   | 0,1         |
| Сгущеное молоко 10 гр               | 43,30667                   | 0,00097  | 0,00115  | 0,00756   | 0,01        |
| Какао с молоком                     | 86,54000                   | 0,00233  | 0,00241  | 0,01281   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом 25/4.       | 8,65333                    | 0,00019  | 0,00026  | 0,00122   | 0,045       |
| <b>Итого:</b>                       | 429,39667                  | 0,01423  | 0,02289  | 0,04131   | 0,305       |
| <b>Обед</b>                         |                            |          |          |           |             |
| Огурец свежий порционный 30 гр      | 4,28400                    | 0,00024  | 0,00003  | 0,00116   | 0,03        |
| Уха рыбацкая 0,150                  | 74,45267                   | 0,00396  | 0,00168  | 0,00828   | 0,15        |
| Жаркое по - домашнему 140г          | 144,87400                  | 0,00813  | 0,00935  | 0,01144   | 0,14        |
| Компот из сухофруктов.              | 57,88667                   | 0,00037  | 0,00002  | 0,01327   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                       | 363,89733                  | 0,01554  | 0,01150  | 0,05253   | 0,51        |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                            |          |          |           |             |
| Капуста тушеная                     | 81,50200                   | 0,00236  | 0,00334  | 0,01104   | 0,12        |
| Чай с молоком,с сахаром             | 89,32000                   | 0,00263  | 0,00282  | 0,01154   | 0,15        |
| Ватрушка со сметаной 60 гр          | 258,14333                  | 0,00611  | 0,00940  | 0,03141   | 0,06        |
| Хлеб ржаной 20 гр                   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                       | 465,16533                  | 0,01242  | 0,01580  | 0,06235   | 0,35        |
| <b>Всего:</b>                       | 1320,72193                 | 42,81800 | 50,32733 | 163,40200 | 1,265       |

08.09.2022

## 4 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак   |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г  | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| Итого:   | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| Завтрак  |                            |          |          |           |             |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .                                    | 144,18000                  | 0,00415  | 0,00495  | 0,01811   | 0,15        |
| Кофейный напиток   | 43,72667                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр   | 108,79000                  | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| Итого:   | 296,69667                  | 0,00775  | 0,01009  | 0,04033   | 0,335       |
| Обед   |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр. | 65,23133                   | 0,00085  | 0,00308  | 0,00708   | 0,05        |
| Суп-лапша на курином бульоне 0,150   | 66,70000                   | 0,00132  | 0,00230  | 0,00913   | 0,15        |
| Бигус с мясом курицы   | 158,28000                  | 0,01641  | 0,00571  | 0,00888   | 0,18        |
| Кисель из шиповника  | 80,33000                   | 0,00029  | 0,00000  | 0,01908   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| Итого:   | 452,94133                  | 0,02171  | 0,01151  | 0,06255   | 0,57        |
| Уплотненный полдник  |                            |          |          |           |             |
| Свекла тушеная в молочном соусе 130г   | 108,88800                  | 0,00286  | 0,00320  | 0,01813   | 0,13        |
| Чай с сахаром.   | 36,88933                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00885   | 0,15        |
| Печенье 20 гр  | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Итого:   | 273,57733                  | 0,00626  | 0,00448  | 0,05071   | 0,32        |
| Всего:   | 1071,26707                 | 36,22600 | 26,17800 | 163,68600 | 1,325       |

5 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>   |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г  | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>   | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>  |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с лапшой .   | 133,25000                  | 0,00382  | 0,00511  | 0,01520   | 0,15        |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр                                   | 140,77000                  | 0,00428  | 0,00678  | 0,01870   | 0,046       |
| Чай с сахаром   | 37,90000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00908   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>   | 311,92000                  | 0,00809  | 0,01189  | 0,04298   | 0,346       |
| <b>Обед</b>   |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом | 43,16000                   | 0,00073  | 0,00304  | 0,00419   | 0,04        |
| Суп из свежей рыбы с крупой                                       | 102,19400                  | 0,00515  | 0,00260  | 0,01311   | 0,15        |
| Печень говяжья по-строгановски                                    | 74,52600                   | 0,00864  | 0,00345  | 0,00045   | 0,06        |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г                         | 235,02933                  | 0,00643  | 0,00641  | 0,03987   | 0,13        |
| Компот из чернослива и изюма                                      | 67,09000                   | 0,00019  | 0,00000  | 0,01632   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр  | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>   | 604,39933                  | 0,02397  | 0,01593  | 0,09233   | 0,59        |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |                            |          |          |           |             |
| Снежок 130 г  | 106,24000                  | 0,00333  | 0,00410  | 0,01395   | 0,13        |
| Гарнир овощной сборный 130гр.                                     | 120,10133                  | 0,00327  | 0,00410  | 0,01570   | 0,13        |
| Сдоба обыкновенная 60 гр  | 212,19800                  | 0,00563  | 0,00408  | 0,03379   | 0,06        |
| Хлеб ржаной 20 гр   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>   | 474,73933                  | 0,01354  | 0,01252  | 0,07180   | 0,34        |
| <b>Всего:</b>   | 1435,36453                 | 46,11000 | 40,43400 | 217,20600 | 1,376       |

6 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>  |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г   | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>  | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>   |                            |          |          |           |             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г                 | 157,37778                  | 0,00439  | 0,00589  | 0,02146   | 0,15        |
| Батон с маслом 30/4  | 95,19778                   | 0,00216  | 0,00413  | 0,01484   | 0,034       |
| Кофейный напиток   | 43,60000                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>  | 296,17556                  | 0,00668  | 0,01002  | 0,04597   | 0,334       |
| <b>Обед</b>  |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 41,50611                   | 0,00049  | 0,00203  | 0,00339   | 0,04        |
| Щи вегетарианские со сметаной                                      | 59,94778                   | 0,00121  | 0,00327  | 0,00574   | 0,15        |
| Плов из мяса говядины 180 гр.                                      | 280,40000                  | 0,00998  | 0,01259  | 0,02766   | 0,18        |
| Кисель из кураги   | 46,30556                   | 0,00022  | 0,00000  | 0,01098   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 490,55944                  | 0,01464  | 0,01731  | 0,06615   | 0,55        |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                            |          |          |           |             |
| Кефир 130 г  | 74,66667                   | 0,00373  | 0,00427  | 0,00547   | 0,13        |
| Запеканка из творога с морковью 100 гр                             | 276,53111                  | 0,01102  | 0,01962  | 0,01444   | 0,1         |
| Сгущенное молоко 10 гр   | 33,77778                   | 0,00076  | 0,00090  | 0,00591   | 0,01        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 431,17556                  | 0,01704  | 0,02497  | 0,03584   | 0,26        |
| <b>Всего:</b>  | 1262,93628                 | 38,84944 | 52,40167 | 158,05222 | 1,244       |

## 7 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>  |                         |          |          |           |             |
| Яблоко 100гр   | 39,60000                | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>  | 39,60000                | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>   |                         |          |          |           |             |
| Омлет с кукурузой консервированной .                           | 138,75333               | 0,00742  | 0,00821  | 0,00557   | 0,12        |
| Какао с молоком  | 86,54000                | 0,00233  | 0,00241  | 0,01281   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр                       | 108,79000               | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>  | 334,08333               | 0,01323  | 0,01575  | 0,03093   | 0,305       |
| <b>Обед</b>  |                         |          |          |           |             |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом 40 гр.           | 44,40867                | 0,00040  | 0,00407  | 0,00184   | 0,04        |
| Суп гороховый с мясом со сметаной.                             | 113,25067               | 0,00599  | 0,00436  | 0,01067   | 0,15        |
| Рыба отварная 60 гр  | 67,76000                | 0,00925  | 0,00270  | 0,00007   | 0,06        |
| Картофельное пюре.   | 113,48000               | 0,00237  | 0,00301  | 0,01754   | 0,12        |
| Компот из кураги и изюма                                       | 66,77000                | 0,00030  | 0,00000  | 0,01633   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 488,06933               | 0,02116  | 0,01456  | 0,06483   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                     |                         |          |          |           |             |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 170,06000               | 0,00454  | 0,00495  | 0,02324   | 0,15        |
| Чай с сахаром  | 37,90000                | 0,00000  | 0,00000  | 0,00908   | 0,15        |
| Печенье 20 гр  | 91,60000                | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Зефир 15 гр  | 45,60000                | 0,00012  | 0,00000  | 0,01178   | 0,015       |
| <b>Итого:</b>  | 345,16000               | 0,00674  | 0,00599  | 0,05946   | 0,335       |
| <b>Всего:</b>  | 1211,20853              | 41,48333 | 36,64800 | 165,60267 | 1,3         |

## 8 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                               | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>               |                            |          |          |           |             |
| Апельсин 100 гр                     | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                       | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Запеканка из творога с яблоками 120 | 330,43333                  | 0,01175  | 0,02141  | 0,02344   | 0,12        |
| Сгущеное молоко 15 гр               | 49,06667                   | 0,00111  | 0,00131  | 0,00860   | 0,015       |
| Кофейный напиток                    | 43,60000                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом 25/4.       | 87,67000                   | 0,00181  | 0,00310  | 0,01143   | 0,045       |
| <b>Итого:</b>                       | 510,77000                  | 0,01479  | 0,02582  | 0,05313   | 0,33        |
| <b>Обед</b>                         |                            |          |          |           |             |
| Огурец свежий порционный 30 гр      | 4,28167                    | 0,00025  | 0,00003  | 0,00116   | 0,03        |
| Уха рыбацкая 0,150                  | 82,88667                   | 0,00512  | 0,00174  | 0,00828   | 0,15        |
| Котлета из говядины                 | 98,06250                   | 0,01092  | 0,00370  | 0,00321   | 0,06        |
| Морковь тушеная 130г                | 117,85667                  | 0,00181  | 0,00599  | 0,01361   | 0,13        |
| Кисель из шиповника                 | 80,22000                   | 0,00029  | 0,00000  | 0,01908   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                       | 465,70750                  | 0,02123  | 0,01189  | 0,06372   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с крупой               | 119,67000                  | 0,00318  | 0,00477  | 0,01387   | 0,15        |
| Чай с молоком,с сахаром             | 89,32000                   | 0,00263  | 0,00282  | 0,01154   | 0,15        |
| Пирожок с капустой ..               | 151,05417                  | 0,00395  | 0,00525  | 0,01912   | 0,06        |
| <b>Итого:</b>                       | 360,04417                  | 0,00976  | 0,01284  | 0,04453   | 0,36        |
| <b>Всего:</b>                       | 1364,34175                 | 46,40500 | 50,69000 | 168,59667 | 1,35        |

9 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                      | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г                        | 41,81818                   | 0,00045  | 0,00009  | 0,00918   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                              | 41,81818                   | 0,00045  | 0,00009  | 0,00918   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                             |                            |          |          |           |             |
| Яйцо отварное -20 гр.                      | 34,25455                   | 0,00261  | 0,00221  | 0,00015   | 0,02        |
| Батон с маслом 25/4 гр                     | 9,42091                    | 0,00017  | 0,00046  | 0,00111   | 0,031       |
| Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр | 170,31545                  | 0,00534  | 0,00397  | 0,02551   | 0,11        |
| Какао с молоком                            | 86,54000                   | 0,00233  | 0,00241  | 0,01281   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                              | 300,53091                  | 0,01045  | 0,00904  | 0,03957   | 0,311       |
| <b>Обед</b>                                |                            |          |          |           |             |
| Капуста тушеная                            | 23,58455                   | 0,00066  | 0,00170  | 0,00316   | 0,04        |
| Свекольник с мясом со сметаной .           | 72,59182                   | 0,00124  | 0,00294  | 0,01001   | 0,15        |
| Мясо кур отварное в соусе 50 гр            | 100,34000                  | 0,00607  | 0,00669  | 0,00128   | 0,05        |
| Картофель отварной .                       | 118,44000                  | 0,00227  | 0,00260  | 0,01979   | 0,12        |
| Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр.  | 59,68273                   | 0,00030  | 0,00000  | 0,01451   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                          | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                       | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                              | 477,03909                  | 0,01339  | 0,01536  | 0,06913   | 0,55        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |                            |          |          |           |             |
| Каша пшенная молочная со сливочным маслом  | 137,81000                  | 0,00396  | 0,00492  | 0,01646   | 0,15        |
| Чай с молоком                              | 75,16000                   | 0,00211  | 0,00225  | 0,01069   | 0,15        |
| Печенье 20 гр                              | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Мармелад 30 гр                             | 87,90000                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,02298   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                              | 392,47000                  | 0,00826  | 0,00822  | 0,06548   | 0,35        |
| <b>Всего:</b>                              | 1219,23209                 | 32,55727 | 32,71000 | 183,36727 | 1,311       |

10 день весенне-летний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                    | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                    |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г                       | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                            | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                           |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с лапшой .                  | 133,25000                  | 0,00382  | 0,00511  | 0,01520   | 0,15        |
| Кофейный напиток                         | 43,77273                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр | 108,79000                  | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                            | 285,81273                  | 0,00743  | 0,01024  | 0,03743   | 0,335       |
| <b>Обед</b>                              |                            |          |          |           |             |
| Горошек зеленый с яйцом 26/14            | 42,24091                   | 0,00141  | 0,00180  | 0,00123   | 0,05        |
| Суп рыбный.                              | 83,27091                   | 0,00542  | 0,00232  | 0,00894   | 0,15        |
| Соус сметанный 50 гр                     | 53,18364                   | 0,00059  | 0,00404  | 0,00198   | 0,05        |
| Запеканка капустная с мясом говядины.    | 167,08091                  | 0,00825  | 0,00892  | 0,01112   | 0,15        |
| Компот из сухофруктов.                   | 57,91273                   | 0,00037  | 0,00002  | 0,01327   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                        | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                     | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                            | 526,08909                  | 0,01824  | 0,02084  | 0,06009   | 0,6         |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |                            |          |          |           |             |
| Снежок 150 г                             | 124,27364                  | 0,00389  | 0,00479  | 0,01632   | 0,15        |
| Каша кукурузная молочная с маслом 180 г  | 125,51000                  | 0,00328  | 0,00386  | 0,01731   | 0,15        |
| Сдоба обыкновенная 90 гр                 | 317,43182                  | 0,00839  | 0,00609  | 0,05068   | 0,09        |
| <b>Итого:</b>                            | 567,21545                  | 0,01557  | 0,01474  | 0,08431   | 0,39        |
| <b>Всего:</b>                            | 1425,81327                 | 41,73818 | 45,92182 | 191,92273 | 1,425       |

1 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                         |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г                            | 65,71429                   | 0,00071  | 0,00014  | 0,01443   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                 | 65,71429                   | 0,00071  | 0,00014  | 0,01443   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                                |                            |          |          |           |             |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г | 166,41000                  | 0,00441  | 0,00421  | 0,02489   | 0,15        |
| Батон с маслом 30/4                           | 100,42000                  | 0,00233  | 0,00420  | 0,01602   | 0,034       |
| Чай с молоком, с сахаром                      | 89,32000                   | 0,00263  | 0,00282  | 0,01154   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                 | 356,15000                  | 0,00938  | 0,01123  | 0,05245   | 0,334       |
| <b>Обед</b>                                   |                            |          |          |           |             |
| Салат из моркови с растительным маслом 40г    | 43,11929                   | 0,00060  | 0,00215  | 0,00524   | 0,04        |
| Рассольник с крупой и сметаной 150 гр         | 85,78500                   | 0,00144  | 0,00350  | 0,01072   | 0,15        |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые .  | 62,41857                   | 0,00796  | 0,00229  | 0,00113   | 0,06        |
| Капуста тушеная                               | 81,49714                   | 0,00236  | 0,00334  | 0,01104   | 0,12        |
| Кисель из шиповника                           | 61,81143                   | 0,00029  | 0,00000  | 0,01467   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                             | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                          | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                 | 417,03143                  | 0,01549  | 0,01171  | 0,06119   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |                            |          |          |           |             |
| Кефир 120 г                                   | 67,20000                   | 0,00336  | 0,00384  | 0,00492   | 0,12        |
| Пудинг из творога с морковьюЮО гр             | 255,81714                  | 0,00988  | 0,01424  | 0,01630   | 0,1         |
| Хлеб пшеничный 20 гр                          | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                 | 369,21714                  | 0,01476  | 0,01826  | 0,03124   | 0,24        |
| <b>Всего:</b>                                 | 1207,73479                 | 40,34571 | 41,34500 | 159,30643 | 1,234       |

2 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                    | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                    |                            |          |          |           |             |
| Яблоко 100гр                             | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                            | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                           |                            |          |          |           |             |
| Омлет с зеленым горошком.                | 103,36846                  | 0,00553  | 0,00643  | 0,00343   | 0,12        |
| Кофейный напиток с молоком 150 гр        | 78,66692                   | 0,00210  | 0,00211  | 0,01061   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр | 108,79000                  | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                            | 290,82538                  | 0,01111  | 0,01367  | 0,02660   | 0,305       |
| <b>Обед</b>                              |                            |          |          |           |             |
| Помидор порционный.                      | 10,86308                   | 0,00052  | 0,00009  | 0,00236   | 0,04        |
| Борщ с мясом со сметаной.                | 95,72154                   | 0,00462  | 0,00491  | 0,00698   | 0,15        |
| Рыба, запеченная в молочном соусе        | 51,99077                   | 0,00277  | 0,00282  | 0,00257   | 0,06        |
| Рис припущенный с овощами .              | 173,27769                  | 0,00320  | 0,00576  | 0,02549   | 0,12        |
| Компот из яблок и чернослива             | 54,78000                   | 0,00015  | 0,00006  | 0,01319   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                        | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                     | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                            | 469,03308                  | 0,01410  | 0,01406  | 0,06897   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |                            |          |          |           |             |
| Салат из морской капусты с растит.маслом | 60,66077                   | 0,00035  | 0,00510  | 0,00350   | 0,03        |
| Картофель отварной 130 гр                | 126,91077                  | 0,00248  | 0,00257  | 0,02165   | 0,11        |
| Чай с молоком                            | 75,16000                   | 0,00211  | 0,00225  | 0,01069   | 0,15        |
| Печенье 20 гр                            | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Хлеб ржаной 25 гр                        | 45,25000                   | 0,00165  | 0,00030  | 0,01045   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                            | 399,58154                  | 0,00867  | 0,01126  | 0,06165   | 0,335       |
| <b>Всего:</b>                            | 1201,41423                 | 34,22462 | 39,34462 | 167,60154 | 1,3         |

3 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                               | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>               |                            |          |          |           |             |
| Апельсин 100 гр                     | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                       | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Запеканка из творога с яблоками 100 | 290,89667                  | 0,01073  | 0,01907  | 0,01972   | 0,1         |
| Сгущеное молоко 10 гр               | 43,30667                   | 0,00097  | 0,00115  | 0,00756   | 0,01        |
| Какао с молоком                     | 86,54000                   | 0,00233  | 0,00241  | 0,01281   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом 25/4.       | 8,65333                    | 0,00019  | 0,00026  | 0,00122   | 0,045       |
| <b>Итого:</b>                       | 429,39667                  | 0,01423  | 0,02289  | 0,04131   | 0,305       |
| <b>Обед</b>                         |                            |          |          |           |             |
| Огурец свежий порционный 30 гр      | 4,28400                    | 0,00024  | 0,00003  | 0,00116   | 0,03        |
| Уха рыбацкая 0,150                  | 74,45267                   | 0,00396  | 0,00168  | 0,00828   | 0,15        |
| Жаркое по - домашнему 140г          | 144,87400                  | 0,00813  | 0,00935  | 0,01144   | 0,14        |
| Компот из сухофруктов.              | 57,88667                   | 0,00037  | 0,00002  | 0,01327   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                       | 363,89733                  | 0,01554  | 0,01150  | 0,05253   | 0,51        |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                            |          |          |           |             |
| Капуста тушеная                     | 81,50200                   | 0,00236  | 0,00334  | 0,01104   | 0,12        |
| Чай с молоком,с сахаром             | 89,32000                   | 0,00263  | 0,00282  | 0,01154   | 0,15        |
| Ватрушка со сметаной 60 гр          | 258,14333                  | 0,00611  | 0,00940  | 0,03141   | 0,06        |
| Хлеб ржаной 20 гр                   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                       | 465,16533                  | 0,01242  | 0,01580  | 0,06235   | 0,35        |
| <b>Всего:</b>                       | 1320,72193                 | 42,81800 | 50,32733 | 163,40200 | 1,265       |

4 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>  |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г  | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>  | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>   |                            |          |          |           |             |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .                                    | 144,18000                  | 0,00415  | 0,00495  | 0,01811   | 0,15        |
| Кофейный напиток   | 43,72667                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр   | 108,79000                  | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>  | 296,69667                  | 0,00775  | 0,01009  | 0,04033   | 0,335       |
| <b>Обед</b>  |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр. | 65,23133                   | 0,00085  | 0,00308  | 0,00708   | 0,05        |
| Суп-лапша на курином бульоне 0,150   | 66,70000                   | 0,00132  | 0,00230  | 0,00913   | 0,15        |
| Бигус с мясом курицы   | 158,28000                  | 0,01641  | 0,00571  | 0,00888   | 0,18        |
| Кисель из шиповника  | 80,33000                   | 0,00029  | 0,00000  | 0,01908   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 452,94133                  | 0,02171  | 0,01151  | 0,06255   | 0,57        |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                            |          |          |           |             |
| Свекла тушеная в молочном соусе 130г   | 108,88800                  | 0,00286  | 0,00320  | 0,01813   | 0,13        |
| Чай с сахаром.   | 36,88933                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00885   | 0,15        |
| Печенье 20 гр  | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 273,57733                  | 0,00626  | 0,00448  | 0,05071   | 0,32        |
| <b>Всего:</b>  | 1071,26707                 | 36,22600 | 26,17800 | 163,68600 | 1,325       |

5 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>  |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г   | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>  | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>   |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с лапшой .  | 133,25000                  | 0,00382  | 0,00511  | 0,01520   | 0,15        |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр                                | 140,77000                  | 0,00428  | 0,00678  | 0,01870   | 0,046       |
| Чай с сахаром  | 37,90000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00908   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>  | 311,92000                  | 0,00809  | 0,01189  | 0,04298   | 0,346       |
| <b>Обед</b>  |                            |          |          |           |             |
| Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом. | 43,16000                   | 0,00073  | 0,00304  | 0,00419   | 0,06        |
| Суп из свежей рыбы с крупой                                    | 102,19400                  | 0,00515  | 0,00260  | 0,01311   | 0,15        |
| Печень говяжья по-строгановски                                 | 74,52600                   | 0,00864  | 0,00345  | 0,00045   | 0,06        |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г                      | 235,02933                  | 0,00643  | 0,00641  | 0,03987   | 0,13        |
| Компот из чернослива и изюма                                   | 67,09000                   | 0,00019  | 0,00000  | 0,01632   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 604,39933                  | 0,02397  | 0,01593  | 0,09233   | 0,59        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                     |                            |          |          |           |             |
| Снежс 130 г  | 106,24000                  | 0,00333  | 0,00410  | 0,01395   | 0,13        |
| Гарнир овощной сборный 130гр.                                  | 120,10133                  | 0,00327  | 0,00410  | 0,01570   | 0,13        |
| Сдоба обыкновенная 60 гр                                       | 212,19800                  | 0,00563  | 0,00408  | 0,03379   | 0,06        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 474,73933                  | 0,01354  | 0,01252  | 0,07180   | 0,34        |
| <b>Всего:</b>  | 1435,36453                 | 46,11000 | 40,43400 | 217,20600 | 1,376       |

6 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                              |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г                                 | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                      | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                                     |                            |          |          |           |             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г | 157,37778                  | 0,00439  | 0,00589  | 0,02146   | 0,15        |
| Батон с маслом 30/4                                | 95,19778                   | 0,00216  | 0,00413  | 0,01484   | 0,034       |
| Кофейный напиток                                   | 43,60000                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                      | 296,17556                  | 0,00668  | 0,01002  | 0,04597   | 0,334       |
| <b>Обед</b>  |                            |          |          |           |             |
| Салат из моркови с растительным маслом             | 21,50611                   | 0,00039  | 0,00103  | 0,00339   | 0,03        |
| Щи вегетарианские со сметаной                      | 59,94778                   | 0,00121  | 0,00327  | 0,00574   | 0,15        |
| Плов из мяса говядины 180 гр.                      | 280,40000                  | 0,00998  | 0,01259  | 0,02766   | 0,18        |
| Кисель из кураги                                   | 46,30556                   | 0,00022  | 0,00000  | 0,01098   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                                  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                               | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                      | 490,55944                  | 0,01464  | 0,01731  | 0,06615   | 0,55        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                         |                            |          |          |           |             |
| Кефир 130 г  | 74,66667                   | 0,00373  | 0,00427  | 0,00547   | 0,13        |
| Запеканка из творога с морковью 100 гр             | 276,53111                  | 0,01102  | 0,01962  | 0,01444   | 0,1         |
| Сгущеное молоко 10 гр                              | 33,77778                   | 0,00076  | 0,00090  | 0,00591   | 0,01        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                               | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                      | 431,17556                  | 0,01704  | 0,02497  | 0,03584   | 0,26        |
| <b>Всего:</b>                                      | 1262,93628                 | 38,84944 | 52,40167 | 158,05222 | 1,244       |

7 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>  |                            |          |          |           |             |
| Яблоко ЮОгр  | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>  | 39,60000                   | 0,00035  | 0,00035  | 0,01038   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>   |                            |          |          |           |             |
| Омлет с кукурузой консервированной .                           | 138,75333                  | 0,00742  | 0,00821  | 0,00557   | 0,12        |
| Какао с молоком  | 86,54000                   | 0,00233  | 0,00241  | 0,01281   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр                       | 108,79000                  | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>  | 334,08333                  | 0,01323  | 0,01575  | 0,03093   | 0,305       |
| <b>Обед</b>  |                            |          |          |           |             |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом 40 гр.           | 44,40867                   | 0,00040  | 0,00407  | 0,00184   | 0,04        |
| Суп гороховый с мясом со сметаной.                             | 113,25067                  | 0,00599  | 0,00436  | 0,01067   | 0,15        |
| Рыба отварная 60 гр  | 67,76000                   | 0,00925  | 0,00270  | 0,00007   | 0,06        |
| Картофельное пюре.   | 113,48000                  | 0,00237  | 0,00301  | 0,01754   | 0,12        |
| Компот из кураги и изюма                                       | 66,77000                   | 0,00030  | 0,00000  | 0,01633   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 488,06933                  | 0,02116  | 0,01456  | 0,06483   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                     |                            |          |          |           |             |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 170,06000                  | 0,00454  | 0,00495  | 0,02324   | 0,15        |
| Чай с сахаром  | 37,90000                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00908   | 0,15        |
| Печенье 20 гр  | 91,60000                   | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Зефир 15 гр  | 45,60000                   | 0,00012  | 0,00000  | 0,01178   | 0,015       |
| <b>Итого:</b>  | 345,16000                  | 0,00674  | 0,00599  | 0,05946   | 0,335       |
| <b>Всего:</b>  | 1211,20853                 | 41,48333 | 36,64800 | 165,60267 | 1,3         |

## 8 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                               | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>               |                            |          |          |           |             |
| Апельсин 100 гр                     | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                       | 28,00000                   | 0,00063  | 0,00014  | 0,00721   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>                      |                            |          |          |           |             |
| Запеканка из творога с яблоками 120 | 330,43333                  | 0,01175  | 0,02141  | 0,02344   | 0,12        |
| Сгущеное молоко 15 гр               | 49,06667                   | 0,00111  | 0,00131  | 0,00860   | 0,015       |
| Кофейный напиток                    | 43,60000                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом 25/4.       | 87,67000                   | 0,00181  | 0,00310  | 0,01143   | 0,045       |
| <b>Итого:</b>                       | 510,77000                  | 0,01479  | 0,02582  | 0,05313   | 0,33        |
| <b>Обед</b>                         |                            |          |          |           |             |
| Огурец свежий порционный 30 гр      | 4,28167                    | 0,00025  | 0,00003  | 0,00116   | 0,03        |
| Уха рыбацкая 0,150                  | 82,88667                   | 0,00512  | 0,00174  | 0,00828   | 0,15        |
| Котлета из говядины                 | 98,06250                   | 0,01092  | 0,00370  | 0,00321   | 0,06        |
| Морковь тушеная 130г                | 117,85667                  | 0,00181  | 0,00599  | 0,01361   | 0,13        |
| Кисель из шиповника                 | 80,22000                   | 0,00029  | 0,00000  | 0,01908   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                   | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                       | 465,70750                  | 0,02123  | 0,01189  | 0,06372   | 0,56        |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с крупой               | 119,67000                  | 0,00318  | 0,00477  | 0,01387   | 0,15        |
| Чай с молоком,с сахаром             | 89,32000                   | 0,00263  | 0,00282  | 0,01154   | 0,15        |
| Пирожок с капустой ..               | 151,05417                  | 0,00395  | 0,00525  | 0,01912   | 0,06        |
| <b>Итого:</b>                       | 360,04417                  | 0,00976  | 0,01284  | 0,04453   | 0,36        |
| <b>Всего:</b>                       | 1364,34175                 | 46,40500 | 50,69000 | 168,59667 | 1,35        |

9 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>                                      |                         |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100 г  | 41,81818                | 0,00045  | 0,00009  | 0,00918   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>  | 41,81818                | 0,00045  | 0,00009  | 0,00918   | 0,1         |
| <b>Завтрак</b>   |                         |          |          |           |             |
| Яйцо отварное -20 гр.                                      | 34,25455                | 0,00261  | 0,00221  | 0,00015   | 0,02        |
| Батон с маслом 25/4 гр                                     | 9,42091                 | 0,00017  | 0,00046  | 0,00111   | 0,031       |
| Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр                 | 170,31545               | 0,00534  | 0,00397  | 0,02551   | 0,11        |
| Какао с молоком  | 86,54000                | 0,00233  | 0,00241  | 0,01281   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>  | 300,53091               | 0,01045  | 0,00904  | 0,03957   | 0,311       |
| <b>Обед</b>  |                         |          |          |           |             |
| Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 40 гр. | 43,58455                | 0,00066  | 0,00270  | 0,00516   | 0,04        |
| Свекольник с мясом со сметаной .                           | 72,59182                | 0,00124  | 0,00294  | 0,01001   | 0,15        |
| Мясо кур отварное в соусе 50 гр                            | 100,34000               | 0,00607  | 0,00669  | 0,00128   | 0,05        |
| Картофель отварной .                                       | 118,44000               | 0,00227  | 0,00260  | 0,01979   | 0,12        |
| Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр.                  | 59,68273                | 0,00030  | 0,00000  | 0,01451   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                       | 46,20000                | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 477,03909               | 0,01339  | 0,01536  | 0,06913   | 0,55        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                 |                         |          |          |           |             |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом                | 137,81000               | 0,00396  | 0,00492  | 0,01646   | 0,15        |
| Чай с молоком  | 75,16000                | 0,00211  | 0,00225  | 0,01069   | 0,15        |
| Печенье 20 гр  | 91,60000                | 0,00208  | 0,00104  | 0,01536   | 0,02        |
| Мармелад 30 гр   | 87,90000                | 0,00012  | 0,00000  | 0,02298   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>  | 392,47000               | 0,00826  | 0,00822  | 0,06548   | 0,35        |
| <b>Всего:</b>  | 1219,23209              | 32,55727 | 32,71000 | 183,36727 | 1,311       |

10 день осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Второй завтрак</b>  |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 100г   | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>  | 46,00000                   | 0,00050  | 0,00010  | 0,01010   | 0,1         |
|  |                            |          |          |           |             |
| <b>Завтрак</b>   |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с лапшой .  | 133,25000                  | 0,00382  | 0,00511  | 0,01520   | 0,15        |
| Кофейный напиток   | 43,77273                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр                                       | 108,79000                  | 0,00348  | 0,00513  | 0,01256   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>  | 285,81273                  | 0,00743  | 0,01024  | 0,03743   | 0,335       |
|  |                            |          |          |           |             |
| <b>Обед</b>  |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом бОгр. | 82,24091                   | 0,00078  | 0,00512  | 0,00640   | 0,06        |
| Суп рыбный.  | 83,27091                   | 0,00542  | 0,00232  | 0,00894   | 0,15        |
| Соус сметанный 50 гр   | 53,18364                   | 0,00059  | 0,00404  | 0,00198   | 0,05        |
| Запеканка капустная с мясом говядины.  | 167,08091                  | 0,00825  | 0,00892  | 0,01112   | 0,15        |
| Компот из сухофруктов.   | 57,91273                   | 0,00037  | 0,00002  | 0,01327   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр  | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Хлеб пшеничный 20 гр   | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>  | 526,08909                  | 0,01824  | 0,02084  | 0,06009   | 0,6         |
|  |                            |          |          |           |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                            |          |          |           |             |
| Снежок 150 г   | 124,27364                  | 0,00389  | 0,00479  | 0,01632   | 0,15        |
| Каша кукурузная молочная с маслом 180 г  | 125,51000                  | 0,00328  | 0,00386  | 0,01731   | 0,15        |
| Сдоба обыкновенная 90 гр   | 317,43182                  | 0,00839  | 0,00609  | 0,05068   | 0,09        |
| <b>Итого:</b>  | 567,21545                  | 0,01557  | 0,01474  | 0,08431   | 0,39        |
|  |                            |          |          |           |             |
| <b>Всего:</b>  | 1425,81327                 | 41,73818 | 45,92182 | 191,92273 | 1,425       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575864

Владелец Белоносова Ольга Валентиновна

Действителен с 05.07.2022 по 05.07.2023