

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
ДЕТСКИЙ САД № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49

тел.: 367-83-34, mdouds459@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 459

О.В.Белоносова



Приказ № 17/1 -о/д

от «15» августа 2022 г.

10-дневное меню 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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	65,71429	0,00071	0,00014	0,01443	0,1
Итого:	65,71429	0,00071	0,00014	0,01443	0,1
Завтрак					
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
Итого:	356,15000	0,00938	0,01123	0,05245	0,334
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и трастит. 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
Итого:	417,03143	0,01549	0,01171	0,06119	0,56
Уплотненный полдник					
Кефир 120 г	67,20000	0,00336	0,00384	0,00492	0,12
Пудинг из творога с морковью 100 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
Итого:	369,21714	0,01476	0,01826	0,03124	0,24
Всего:	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
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
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
Итого:	290,82538	0,01111	0,01367	0,02660	0,305
Обед					
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
Итого:	469,03308	0,01410	0,01406	0,06897	0,56
Уплотненный полдник					
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
Итого:	399,58154	0,00867	0,01126	0,06165	0,335
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Завтрак					
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
Итого:	429,39667	0,01423	0,02289	0,04131	0,305
Обед					
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
Итого:	363,89733	0,01554	0,01150	0,05253	0,51
Уплотненный полдник					
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
Итого:	465,16533	0,01242	0,01580	0,06235	0,35
Всего:	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 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 куры	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
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
Итого:	311,92000	0,00809	0,01189	0,04298	0,346
Обед					
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
Итого:	604,39933	0,02397	0,01593	0,09233	0,59
Уплотненный полдник					
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
Итого:	474,73933	0,01354	0,01252	0,07180	0,34
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
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
Итого:	296,17556	0,00668	0,01002	0,04597	0,334
Обед					
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
Итого:	490,55944	0,01464	0,01731	0,06615	0,55
Уплотненный полдник					
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
Итого:	431,17556	0,01704	0,02497	0,03584	0,26
Всего:	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
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
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
Итого:	334,08333	0,01323	0,01575	0,03093	0,305
Обед					
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
Итого:	488,06933	0,02116	0,01456	0,06483	0,56
Уплотненный полдник					
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
Итого:	345,16000	0,00674	0,00599	0,05946	0,335
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 120	330,43333	0,01175	0,02141	0,02344	0,12
Сгущенное 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
Итого:	510,77000	0,01479	0,02582	0,05313	0,33
Обед					
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
Итого:	465,70750	0,02123	0,01189	0,06372	0,56
Уплотненный полдник					
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
Итого:	360,04417	0,00976	0,01284	0,04453	0,36
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	41,81818	0,00045	0,00009	0,00918	0,1
Итого:	41,81818	0,00045	0,00009	0,00918	0,1
Завтрак					
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
Итого:	300,53091	0,01045	0,00904	0,03957	0,311
Обед					
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
Итого:	477,03909	0,01339	0,01536	0,06913	0,55
Уплотненный полдник					
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
Итого:	392,47000	0,00826	0,00822	0,06548	0,35
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
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
Итого:	285,81273	0,00743	0,01024	0,03743	0,335
Обед					
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
Итого:	526,08909	0,01824	0,02084	0,06009	0,6
Уплотненный полдник					
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
Итого:	567,21545	0,01557	0,01474	0,08431	0,39
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	65,71429	0,00071	0,00014	0,01443	0,1
Итого:	65,71429	0,00071	0,00014	0,01443	0,1
Завтрак					
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
Итого:	356,15000	0,00938	0,01123	0,05245	0,334
Обед					
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
Итого:	417,03143	0,01549	0,01171	0,06119	0,56
Уплотненный полдник					
Кефир 120 г	67,20000	0,00336	0,00384	0,00492	0,12
Пудинг из творога с морковью100 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
Итого:	369,21714	0,01476	0,01826	0,03124	0,24
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
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
Итого:	290,82538	0,01111	0,01367	0,02660	0,305
Обед					
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
Итого:	469,03308	0,01410	0,01406	0,06897	0,56
Уплотненный полдник					
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
Итого:	399,58154	0,00867	0,01126	0,06165	0,335
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 100	290,89667	0,01073	0,01907	0,01972	0,1
Сгущенное 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
Итого:	429,39667	0,01423	0,02289	0,04131	0,305
Обед					
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
Итого:	363,89733	0,01554	0,01150	0,05253	0,51
Уплотненный полдник					
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
Итого:	465,16533	0,01242	0,01580	0,06235	0,35
Всего:	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 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 куры	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 осенне-зимний период 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
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
Итого:	311,92000	0,00809	0,01189	0,04298	0,346
Обед					
Салат из белокачанной 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
Итого:	604,39933	0,02397	0,01593	0,09233	0,59
Уплотненный полдник					
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
Итого:	474,73933	0,01354	0,01252	0,07180	0,34
Всего:	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	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
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
Итого:	296,17556	0,00668	0,01002	0,04597	0,334
Обед					
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
Итого:	490,55944	0,01464	0,01731	0,06615	0,55
Уплотненный полдник					
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
Итого:	431,17556	0,01704	0,02497	0,03584	0,26
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
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
Итого:	334,08333	0,01323	0,01575	0,03093	0,305
Обед					
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
Итого:	488,06933	0,02116	0,01456	0,06483	0,56
Уплотненный полдник					
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
Итого:	345,16000	0,00674	0,00599	0,05946	0,335
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Завтрак					
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
Итого:	510,77000	0,01479	0,02582	0,05313	0,33
Обед					
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
Итого:	465,70750	0,02123	0,01189	0,06372	0,56
Уплотненный полдник					
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
Итого:	360,04417	0,00976	0,01284	0,04453	0,36
Всего:	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
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	41,81818	0,00045	0,00009	0,00918	0,1
Итого:	41,81818	0,00045	0,00009	0,00918	0,1
Завтрак					
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
Итого:	300,53091	0,01045	0,00904	0,03957	0,311
Обед					
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
Итого:	477,03909	0,01339	0,01536	0,06913	0,55
Уплотненный полдник					
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
Итого:	392,47000	0,00826	0,00822	0,06548	0,35
Всего:	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 ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
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
Итого:	285,81273	0,00743	0,01024	0,03743	0,335
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 60гр.	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
Итого:	526,08909	0,01824	0,02084	0,06009	0,6
Уплотненный полдник					
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
Итого:	567,21545	0,01557	0,01474	0,08431	0,39
Всего:	1425,81327	41,73818	45,92182	191,92273	1,425

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386449

Владелец Белоносова Ольга Валентиновна

Действителен с 19.08.2024 по 19.08.2025