



Алексеева Н.В.

Меню-раскладка
1 день. ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	143,03943	0,00418	0,00528	0,01710	0,15
Батон с маслом 40/6 гр	164,53795	0,00308	0,00894	0,02109	0,046
Кофейный напиток с молоком 1	95,93057	0,00254	0,00253	0,01281	0,18
Итого:	403,50795	0,00981	0,01675	0,05100	0,376
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	97,22727	0,00105	0,00021	0,02123	0,1
Итого:	97,22727	0,00105	0,00021	0,02123	0,1
Обед					
Суп куриный с лапшой	91,79602	0,00490	0,00270	0,01229	0,2
Азу	351,02170	0,01633	0,01765	0,02385	0,23
Компот из сухофруктов 180 гр.	69,91557	0,00054	0,00003	0,01570	0,18
Хлеб ржаной 25 гр	49,56932	0,00179	0,00033	0,01133	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,17750	0,00111	0,00013	0,00733	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	596,48011	0,02466	0,02084	0,07050	0,655
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия отварные	260,20364	0,01017	0,00924	0,02827	0,13
Чай 180 гр.	77,56580	0,00000	0,00000	0,01849	0,18
Итого:	337,76943	0,01017	0,00924	0,04677	0,31
Всего:	1433,62240	45,69114	47,04568	189,50239	1,441



Алексеева Н.В.

Меню-раскладка
2 день .ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сгущенное молоко 20 гр	68,25263	0,00152	0,00179	0,01179	0,02
Батон с маслом 30/4	146,39474	0,00374	0,00493	0,02577	0,034
Запеканка творожная	424,21039	0,01854	0,02464	0,01979	0,145
Кофейный напиток с молоком 150	79,65618	0,00211	0,00211	0,01063	0,15
Итого:	718,51395	0,02590	0,03347	0,06797	0,349
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	48,42105	0,00052	0,00010	0,01050	0,1
Итого:	48,42105	0,00052	0,00010	0,01050	0,1
Обед					
Рассольник "Ленинградский"	141,01500	0,00595	0,00628	0,01309	0,2
Рыба запеченная в мол. соусе 80 гр	169,32724	0,01865	0,00750	0,00255	0,08
Картофельное пюре.	147,20303	0,00301	0,00395	0,02225	0,15
Компот из сухофруктов 150 гр,	59,53737	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	58,58684	0,00211	0,00038	0,01339	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	46,80789	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль для обработки овощей и фрукт	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,3
Итого:	622,47737	0,03162	0,01831	0,07480	0,925
Уплотненный полдник					
Йогурт питьевой 100 г	96,25132	0,00559	0,00358	0,00951	0,1
Каша пшенная молочная с маслом	175,89434	0,00484	0,00474	0,02347	0,15
Чай 150 гр,	28,82395	0,00000	0,00000	0,00661	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	68,38816	0,00223	0,00026	0,01470	0,02
Итого:	369,35776	0,01266	0,00858	0,05449	0,42
Всего:	1738,50001	70,70079	60,47184	207,76461	1,794



Утверждаю

Алексеева Н.В.

Меню-раскладка
3 день .ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша вязкая из гречи и пшена м	214,72457	0,00579	0,00730	0,02733	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	161,87286	0,00280	0,00949	0,01912	0,036
Какао с молоком 150 гр	125,40443	0,00320	0,00309	0,01858	0,15
Итого:	502,00186	0,01180	0,01987	0,06502	0,386
Завтрак второй					
Сок фруктовый 200 гр	92,65714	0,00099	0,00020	0,02006	0,2
Итого:	92,65714	0,00099	0,00020	0,02006	0,2
Обед					
Борщ с мясом со сметаной .	139,46357	0,00659	0,00667	0,01137	0,18
Голубцы ленивые в молочном с	279,05457	0,01415	0,01480	0,01770	0,23
Компот из изюма	76,54814	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	51,06786	0,00184	0,00033	0,01164	0,025
Хлеб "Солнышко" 20 гр	57,75000	0,00188	0,00022	0,01238	0,02
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,3
Итого:	603,88414	0,02462	0,02203	0,07147	0,955
Уплотненный полдник					
Салат из отварного картофеля,	67,47843	0,00075	0,00364	0,00642	0,06
Чай 150 гр,	28,85814	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб "Солнышко" 20 гр	46,86000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	143,19657	0,00227	0,00382	0,02326	0,23
Всего:	1325,05261	39,67986	45,92557	179,80771	1,771



Меню-раскладка
4 день .ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сгущенное молоко 20 гр	77,03188	0,00171	0,00202	0,01331	0,02
Батон с маслом 30/4	119,38493	0,00284	0,00460	0,01958	0,034
Суфле творожное	443,93826	0,02086	0,02536	0,02020	0,15
Кофейный напиток с молоком 1	91,33058	0,00259	0,00258	0,01152	0,15
Итого:	731,68565	0,02800	0,03456	0,06461	0,354
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	48,00000	0,00051	0,00010	0,01039	0,1
Итого:	48,00000	0,00051	0,00010	0,01039	0,1
Обед					
Суп овощной с мясом со сметан	88,84232	0,00358	0,00465	0,00654	0,2
Печень по-строгановски 80 гр.	170,68043	0,00933	0,01163	0,00210	0,08
Макаронные изделия отварные	212,30290	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Компот из изюма	76,56377	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	51,15217	0,00184	0,00033	0,01166	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	62,93913	0,00205	0,00024	0,01351	0,02
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,3
Итого:	662,48072	0,02199	0,02098	0,08699	0,955
Уплотненный полдник					
Снежок 100 г	94,36739	0,00292	0,00359	0,01223	0,1
Каша кукурузная молочная с ма	161,17899	0,00400	0,00482	0,02159	0,15
Чай 150 гр.	28,83696	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,86957	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	331,25290	0,00844	0,00859	0,05065	0,42
Всего:	1749,61754	58,93493	64,23826	212,63609	1,829



Меню-раскладка
5 день .ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	197,61014	0,00532	0,00421	0,03099	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	174,20232	0,00332	0,00930	0,02271	0,036
Какао с молоком 150 гр	177,45188	0,00310	0,00294	0,03154	0,15
Итого:	549,26435	0,01174	0,01644	0,08524	0,336
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	48,00000	0,00051	0,00010	0,01039	0,1
Итого:	48,00000	0,00051	0,00010	0,01039	0,1
Обед					
Суп-пюре картофельный на мясе	131,51043	0,00263	0,00508	0,01637	0,2
Бигус с мясом 180г	224,03536	0,01289	0,01226	0,01287	0,18
Компот из сухофруктов 150 гр,	59,64159	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	69,51449	0,00251	0,00046	0,01590	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	62,26957	0,00203	0,00024	0,01336	0,02
Итого:	546,97145	0,02043	0,01805	0,07199	0,575
Уплотненный полдник					
Салат из отвар. картофеля, мор	113,48377	0,00085	0,00803	0,00665	0,06
Чай 150 гр,	28,83696	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Печенье 25 гр	252,23188	0,00569	0,00284	0,04202	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	46,86957	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	441,42217	0,00806	0,01105	0,06550	0,255
Всего:	1570,94961	40,73826	45,64290	233,12783	1,266



Утверждаю
Алексеева Н.В.

Меню-раскладка
6 день .ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	156,42098	0,00470	0,00567	0,01885	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	133,47659	0,00267	0,00671	0,01832	0,036
Кофейный напиток с молоком 1	82,52659	0,00223	0,00223	0,01085	0,15
Итого:	372,42415	0,00960	0,01462	0,04802	0,336
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	49,36585	0,00053	0,00011	0,01072	0,1
Итого:	49,36585	0,00053	0,00011	0,01072	0,1
Обед					
Бульон из кур с гренками с яйцо	83,51415	0,00427	0,00223	0,01202	0,2
Рагу из мяса кур 180 гр	444,21049	0,01996	0,01656	0,04379	0,18
Напиток из шиповника 180 гр	106,44366	0,00043	0,00000	0,02554	0,18
Хлеб ржаной 25 гр	54,52073	0,00197	0,00036	0,01246	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	19,43780	0,00062	0,00007	0,00409	0,02
Итого:	708,12683	0,02725	0,01922	0,09791	0,605
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия отварные	246,76451	0,00740	0,00643	0,03480	0,16
Чай 150 гр,	28,79476	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Ватрушка с повидлом 60 гр	150,20012	0,00389	0,00361	0,02176	0,06
Хлеб пшеничный 20 гр	46,76341	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	472,52280	0,01281	0,01022	0,07338	0,39
Всего:	1498,90622	50,27732	44,24305	232,43707	1,531

Утверждаю

Алексеева Н.В.



Меню-раскладка
7 день .ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сгущенное молоко 20 гр	66,47089	0,00148	0,00174	0,01148	0,02
Батон с маслом 30/6 гр	139,51823	0,00286	0,00681	0,01962	0,036
Сырники из творога	458,77165	0,01965	0,02390	0,02827	0,15
Кофейный напиток с молоком 1	87,68722	0,00246	0,00247	0,01123	0,15
Итого:	752,44797	0,02644	0,03492	0,07061	0,356
Обед					
Суп геркулесовый с мясом	135,41747	0,00605	0,00577	0,01295	0,2
Рыба жареная 80 гр.	169,59051	0,01870	0,00752	0,00255	0,08
Картофельное пюре.	147,26823	0,00301	0,00395	0,02228	0,15
Компот из сухофруктов 150 гр,	59,50633	0,00037	0,00002	0,01349	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	57,62215	0,00208	0,00038	0,01317	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	46,78481	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,3
Итого:	616,18949	0,03173	0,01782	0,07447	0,925
Уплотненный полдник					
Йогурт питьевой 100 г	88,50759	0,00514	0,00329	0,00874	0,1
Каша пшенная молочная со сли	204,53228	0,00571	0,00764	0,02322	0,2
Чай 150 гр,	28,78481	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,78481	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	368,60949	0,01237	0,01111	0,04879	0,47
Всего:	1720,36595	70,54671	63,85025	193,87215	1,751



Алексеева Н.В.

Меню-раскладка
8 день .ДОУ 463, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с крупой 0,15	87,80782	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	138,24359	0,00242	0,00800	0,01654	0,036
Кофейный напиток с молоком 1	85,91641	0,00238	0,00239	0,01110	0,15
Итого:	311,96782	0,00742	0,01380	0,03738	0,336
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	43,73077	0,00038	0,00038	0,01132	0,1
Сок фруктовый 100 г	47,17949	0,00051	0,00010	0,01023	0,1
Итого:	90,91026	0,00089	0,00048	0,02155	0,2
Обед					
Борщ на мясном бульоне с капу	66,91769	0,00134	0,00279	0,00891	0,2
Плов из отварного мяса говядин	310,75590	0,01253	0,01241	0,03220	0,15
Компот из кураги и изюма 150 г	106,68321	0,00023	0,00000	0,02561	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	56,62051	0,00204	0,00037	0,01294	0,025
Хлеб "Солнышко" 20 гр	46,79231	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль для обработки овощей и ф	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,3
Итого:	587,76962	0,01766	0,01575	0,08968	0,845
Уплотненный полдник					
Каша кукурузная молочная с ма	136,53705	0,00343	0,00474	0,01664	0,15
Чай с лимоном 150 гр	29,33090	0,00003	0,00000	0,00680	0,15
Печенье 30 гр	176,15385	0,00396	0,00198	0,02924	0,03
Хлеб "Солнышко" 20 гр	59,23077	0,00193	0,00023	0,01272	0,02
Итого:	401,25256	0,00936	0,00696	0,06540	0,35
Всего:	1376,72413	35,32628	36,99333	214,01205	1,731

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279378

Владелец Алексеева Надежда Викторовна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026