



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 223**

Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г. Екатеринбург, б-р Самоцветный, д. 8
тел.: 218-07-77, 218-09-77 e-mail: mdou223@eduekb.ru, сайт: dc223.pf



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №223
/Басова И.В.
Приказ №18-ОД от «30» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Возрастная категория: с 2 до 7 лет
Длительность пребывания воспитанников – 10,5 часов



Екатеринбург, 2025 г

Меню
 223дет.сад День 1 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 127,57000 | 0,00400 | 0,00570 | 0,01400 | 0,15 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Кофейный напиток на сгущеном молоке | 77,28000 | 0,00148 | 0,00150 | 0,01260 | 0,15 |
| Итого: | 324,50000 | 0,00820 | 0,01237 | 0,04530 | 0,34 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая | 24,33222 | 0,00040 | 0,00180 | 0,00188 | 0,02 |
| Суп овощной с мясом кури | 50,17000 | 0,00352 | 0,00170 | 0,00476 | 0,15 |
| Котлета из мяса кури | 134,85056 | 0,00782 | 0,00756 | 0,00573 | 0,06 |
| Макаронные изделия отварные | 185,86222 | 0,00471 | 0,00279 | 0,03274 | 0,12 |
| Напиток из шиповника | 65,37000 | 0,00029 | 0,00000 | 0,01581 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 523,93500 | 0,01905 | 0,01427 | 0,07555 | 0,538 |
| Полдник | | | | | |
| Рис в молоке со сливочным маслом 150 г. | 101,24389 | 0,00341 | 0,00425 | 0,01103 | 0,15 |
| Чай с лимоном 150 гр | 28,81111 | 0,00003 | 0,00000 | 0,00679 | 0,15 |
| Пряник 30 гр | 105,00000 | 0,00144 | 0,00084 | 0,02331 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 281,25500 | 0,00640 | 0,00528 | 0,05116 | 0,35 |
| Всего: | 1178,60411 | 34,14500 | 32,01389 | 182,10167 | 1,328 |

Меню
 223дет.сад День 2 Ясли 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущенное молоко 15 гр | 49,12000 | 0,00111 | 0,00131 | 0,00860 | 0,015 |
| Запеканка творожная 100 гр | 268,10550 | 0,01279 | 0,01680 | 0,00935 | 0,1 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Итого: | 544,53550 | 0,02051 | 0,02729 | 0,04945 | 0,311 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Яблоко 100гр | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 17,01800 | 0,00041 | 0,00107 | 0,00175 | 0,03 |
| Суп крестьянский со сметаной | 74,94100 | 0,00132 | 0,00345 | 0,00830 | 0,15 |
| Гуляш из отварного мяса | 89,33950 | 0,00865 | 0,00754 | 0,00355 | 0,06 |
| Картофельное пюре . | 130,82000 | 0,00269 | 0,00291 | 0,02155 | 0,12 |
| Компот из яблок и чернослива | 54,78000 | 0,00015 | 0,00006 | 0,01319 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 430,24850 | 0,01552 | 0,01544 | 0,06297 | 0,548 |
| Полдник | | | | | |
| Биоогурт 130 г | 146,90000 | 0,00390 | 0,00390 | 0,02470 | 0,13 |
| Каша из гречи и риса молочная (Дружба 2) со сливоч. маслом | 141,88000 | 0,00419 | 0,00545 | 0,01783 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 334,98000 | 0,00961 | 0,00953 | 0,05255 | 0,3 |
| Всего: | 1393,32835 | 45,99350 | 52,61250 | 175,36450 | 1,259 |

Меню
 223дет.сад День 3 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный 100 гр. | 146,46500 | 0,00779 | 0,01001 | 0,00252 | 0,1 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Чай с молоком. | 75,16000 | 0,00211 | 0,00225 | 0,01069 | 0,15 |
| Итого: | 362,39500 | 0,01418 | 0,01904 | 0,03190 | 0,296 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый | 48,00000 | 0,00100 | 0,00020 | 0,02020 | 0,1 |
| Итого: | 92,00000 | 0,00100 | 0,00020 | 0,02020 | 0,2 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом растительным маслом | 41,95000 | 0,00043 | 0,00269 | 0,00329 | 0,03 |
| Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной | 57,63900 | 0,00118 | 0,00276 | 0,00597 | 0,15 |
| Тефтели из мяса с рисом "Ёжики" | 134,42300 | 0,00862 | 0,00799 | 0,00414 | 0,06 |
| Капуста тушеная. | 83,10050 | 0,00239 | 0,00319 | 0,01179 | 0,12 |
| Компот из сухофруктов | 55,08000 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01348 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 435,54250 | 0,01520 | 0,01704 | 0,05331 | 0,548 |
| Полдник | | | | | |
| Шанежка с картофелем 60г | 133,45150 | 0,00378 | 0,00333 | 0,01951 | 0,05 |
| Морковь тушеная 100г | 90,75000 | 0,00139 | 0,00461 | 0,01047 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,42500 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 298,82650 | 0,00669 | 0,00812 | 0,04681 | 0,32 |
| Всего: | 1191,14880 | 37,06850 | 44,39900 | 152,22400 | 1,364 |

Меню
 223дет.сад День 4 Ясли 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Суфле творожное 100 гр | 299,89619 | 0,01195 | 0,01845 | 0,01362 | 0,1 |
| Джем 20 г | 55,65000 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01460 | 0,02 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Итого: | 561,73619 | 0,01708 | 0,02603 | 0,05972 | 0,31 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Груша 100 гр | 42,30000 | 0,00036 | 0,00027 | 0,00927 | 0,1 |
| Итого: | 42,30000 | 0,00036 | 0,00027 | 0,00927 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 14,14000 | 0,00031 | 0,00104 | 0,00135 | 0,03 |
| Свекольник вегетарианский со сметаной | 78,72952 | 0,00136 | 0,00333 | 0,01034 | 0,15 |
| Тефтели рыбные в соусе 80 гр | 110,73095 | 0,00678 | 0,00396 | 0,00695 | 0,08 |
| Рис припущенный с овощами . | 172,47000 | 0,00318 | 0,00576 | 0,02536 | 0,12 |
| Компот из яблок 200г | 61,78143 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 501,20190 | 0,01402 | 0,01458 | 0,07342 | 0,618 |
| Полдник | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 127,25000 | 0,00353 | 0,00460 | 0,01596 | 0,15 |
| Чай 150 гр, | 28,51524 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 287,31524 | 0,00565 | 0,01071 | 0,04092 | 0,335 |
| Всего: | 1317,45281 | 37,11048 | 51,58952 | 183,32095 | 1,363 |

Меню
 223дет.сад День 5 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 137,81000 | 0,00396 | 0,00492 | 0,01646 | 0,15 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Кофейный напиток на молоке | 84,81857 | 0,00210 | 0,00211 | 0,01265 | 0,15 |
| Итого: | 342,27857 | 0,00878 | 0,01221 | 0,04780 | 0,34 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 29,40000 | 0,00071 | 0,00013 | 0,00560 | 0,03 |
| Суп-пюре из картофеля 150 гр | 69,78190 | 0,00181 | 0,00210 | 0,00968 | 0,15 |
| Биточки (котлеты) из мяса паровые . | 194,07286 | 0,01464 | 0,01241 | 0,00124 | 0,06 |
| Рагу из овощей | 65,80381 | 0,00158 | 0,00212 | 0,00970 | 0,12 |
| Компот из чернослива | 67,26000 | 0,00019 | 0,00000 | 0,01627 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 25 гр | 45,25000 | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045 | 0,025 |
| Гренки 10 гр | 27,72000 | 0,00086 | 0,00010 | 0,00547 | 0,01 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 499,28857 | 0,02143 | 0,01717 | 0,05840 | 0,548 |
| Полдник | | | | | |
| Снежок 130 г | 107,58381 | 0,00337 | 0,00415 | 0,01413 | 0,13 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 152,82524 | 0,00466 | 0,00406 | 0,02175 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный 10 гр | 23,10000 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | 283,50905 | 0,00879 | 0,00829 | 0,04089 | 0,24 |
| Всего: | 1175,27024 | 39,50048 | 37,77048 | 157,19048 | 1,228 |

Меню
 223 дет.сад День 6 Ясли 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 127,57000 | 0,00400 | 0,00570 | 0,01401 | 0,15 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 77,28000 | 0,00148 | 0,00150 | 0,01260 | 0,15 |
| Итого: | 324,50000 | 0,00820 | 0,01237 | 0,04530 | 0,34 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с яйцом, зеленым горошком и растительным маслом | 49,47500 | 0,00099 | 0,00311 | 0,00326 | 0,03 |
| Суп с клецками с мясом кури 180г | 116,74100 | 0,00468 | 0,00539 | 0,01001 | 0,18 |
| Бигус с мясом кури | 246,55350 | 0,01395 | 0,01562 | 0,00790 | 0,18 |
| Напиток из шиповника | 65,37000 | 0,00029 | 0,00000 | 0,01581 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 550,53950 | 0,02255 | 0,02460 | 0,05370 | 0,583 |
| Полдник | | | | | |
| Рис в молоке со сливочным маслом 150 г. | 101,22750 | 0,00341 | 0,00425 | 0,01103 | 0,15 |
| Чай с лимоном | 19,36300 | 0,00002 | 0,00000 | 0,00456 | 0,1 |
| Печенье 20 гр | 91,60000 | 0,00208 | 0,00104 | 0,01536 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 258,39050 | 0,00703 | 0,00547 | 0,04097 | 0,29 |
| Всего: | 1182,51120 | 38,27200 | 42,54450 | 150,06500 | 1,313 |

Меню
 223дет.сад День 7 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущеное молоко 15 гр | 49,06667 | 0,00111 | 0,00131 | 0,00860 | 0,015 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Запеканка творожная 100 гр | 269,11556 | 0,01284 | 0,01684 | 0,00935 | 0,1 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 545,49222 | 0,02056 | 0,02733 | 0,04946 | 0,314 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Банан 100 гр | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Итого: | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 14,14111 | 0,00031 | 0,00104 | 0,00135 | 0,03 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 161,63056 | 0,00398 | 0,00951 | 0,01170 | 0,15 |
| Печень говяжья по-строгановски | 78,18222 | 0,00869 | 0,00381 | 0,00051 | 0,06 |
| Картофельное пюре. | 113,48000 | 0,00238 | 0,00301 | 0,01754 | 0,12 |
| Компот из яблок 150г | 46,32000 | 0,00005 | 0,00005 | 0,01110 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 477,10389 | 0,01772 | 0,01783 | 0,05682 | 0,548 |
| Полдник | | | | | |
| Ряженка 130 гр | 108,87333 | 0,00389 | 0,00778 | 0,00531 | 0,13 |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 130,26000 | 0,00371 | 0,00484 | 0,01558 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 285,33333 | 0,00912 | 0,01279 | 0,03092 | 0,3 |
| Всего: | 1375,04928 | 48,44667 | 58,02667 | 152,45389 | 1,262 |

Меню
 223дет.сад День 8 Ясли 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 146,46500 | 0,00779 | 0,01001 | 0,00252 | 0,1 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Чай с молоком 150 гр | 50,55000 | 0,00099 | 0,00106 | 0,00842 | 0,15 |
| Итого: | 337,78500 | 0,01306 | 0,01784 | 0,02963 | 0,296 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 27,55500 | 0,00048 | 0,00154 | 0,00363 | 0,03 |
| Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной | 54,92450 | 0,00104 | 0,00274 | 0,00589 | 0,15 |
| Биточки (котлеты) из мяса паровые . | 203,04200 | 0,01536 | 0,01299 | 0,00124 | 0,06 |
| Макаронные изделия отварные с овощами. | 138,62100 | 0,00338 | 0,00265 | 0,02339 | 0,12 |
| Компот из сухофруктов | 55,08000 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01348 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 551,62250 | 0,02317 | 0,02039 | 0,06435 | 0,553 |
| Полдник | | | | | |
| Свекла, тушеная со сметаной | 41,72000 | 0,00098 | 0,00148 | 0,00678 | 0,06 |
| Чай 150 гр, | 28,42500 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка с курагой | 199,82800 | 0,00472 | 0,00318 | 0,03562 | 0,06 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 316,17300 | 0,00723 | 0,00485 | 0,05923 | 0,29 |
| Всего: | 1251,50180 | 43,95100 | 43,18300 | 163,31900 | 1,239 |

Меню
 223дет.сад День 9 Ясли 5д.10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Джем 20 г | 55,65000 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01460 | 0,02 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Пудинг творожный с изюмом | 261,64176 | 0,01241 | 0,01503 | 0,01271 | 0,1 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Итого: | 523,48176 | 0,01755 | 0,02262 | 0,05881 | 0,31 |
| | | | | | |
| Завтрак второй | | | | | |
| Яблоко 100гр | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 17,01529 | 0,00041 | 0,00107 | 0,00175 | 0,03 |
| Борщ вегетарианский со сметаной. | 61,11294 | 0,00142 | 0,00231 | 0,00861 | 0,15 |
| Рыба, тушеная с овощами | 89,47647 | 0,00695 | 0,00477 | 0,00296 | 0,06 |
| Картофельное пюре . | 130,83412 | 0,00269 | 0,00291 | 0,02155 | 0,12 |
| Кисель из брусники. | 63,97882 | 0,00015 | 0,00000 | 0,01485 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Чеснок 1 гр | 0,37882 | 0,00005 | 0,00000 | 0,00005 | 0,001 |
| Итого: | 435,19647 | 0,01431 | 0,01155 | 0,06648 | 0,554 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Биойогурт 130 г | 146,90000 | 0,00390 | 0,00390 | 0,02470 | 0,13 |
| Каша манная молочная со сливоч. маслом | 127,29471 | 0,00355 | 0,00453 | 0,01613 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 320,39471 | 0,00897 | 0,00861 | 0,05085 | 0,3 |
| | | | | | |
| Всего: | 1323,02300 | 41,17118 | 43,12765 | 186,52588 | 1,264 |

Меню
 223д/с День 10 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 137,81000 | 0,00396 | 0,00492 | 0,01646 | 0,15 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Кофейный напиток на молоке | 84,84882 | 0,00210 | 0,00211 | 0,01265 | 0,15 |
| Итого: | 363,42882 | 0,01034 | 0,01381 | 0,04780 | 0,346 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из капусты со сладкой кукурузой | 41,13000 | 0,00079 | 0,00208 | 0,00539 | 0,04 |
| Уха рыбацкая 0,150 | 82,64529 | 0,00512 | 0,00174 | 0,00828 | 0,15 |
| Жаркое по - домашнему | 240,08706 | 0,01792 | 0,01573 | 0,01884 | 0,18 |
| Компот из изюма | 71,68000 | 0,00017 | 0,00000 | 0,01747 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 498,89235 | 0,02630 | 0,01998 | 0,06461 | 0,558 |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом. | 71,20176 | 0,00237 | 0,00299 | 0,00754 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,53647 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Пирожок с яблоками | 130,83176 | 0,00321 | 0,00423 | 0,01734 | 0,06 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 276,77000 | 0,00710 | 0,00739 | 0,04171 | 0,33 |
| Всего: | 1264,89206 | 44,24471 | 41,28353 | 164,22118 | 1,334 |

Меню
 223дет.сад День 11 Ясли 5д.10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 127,57000 | 0,00400 | 0,00570 | 0,01401 | 0,15 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Кофейный напиток на сгущеном молоке | 77,40667 | 0,00148 | 0,00150 | 0,01260 | 0,15 |
| Итого: | 324,62667 | 0,00820 | 0,01237 | 0,04530 | 0,34 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля моркови с реп.луком, сол.огурцом растительным маслом | 56,28400 | 0,00042 | 0,00401 | 0,00330 | 0,03 |
| Суп овощной с мясом куры | 68,60933 | 0,00312 | 0,00361 | 0,00485 | 0,15 |
| Гуляш из мяса куры | 101,63867 | 0,00665 | 0,00718 | 0,00236 | 0,08 |
| Рис припущенный с овощами . | 172,77533 | 0,00318 | 0,00576 | 0,02536 | 0,12 |
| Напиток из шиповника | 65,37000 | 0,00029 | 0,00000 | 0,01581 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 537,07733 | 0,01630 | 0,02104 | 0,06840 | 0,608 |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом. | 106,57400 | 0,00355 | 0,00449 | 0,01132 | 0,15 |
| Чай с лимоном 150 гр | 29,02533 | 0,00003 | 0,00000 | 0,00679 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 181,79933 | 0,00511 | 0,00467 | 0,02813 | 0,32 |
| Всего: | 1101,30447 | 30,11067 | 38,18400 | 151,92933 | 1,368 |

Меню
 223дет.сад. День 12 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущеное молоко 15 гр | 49,06667 | 0,00111 | 0,00131 | 0,00860 | 0,015 |
| Запеканка творожная 100 гр | 269,11556 | 0,01284 | 0,01684 | 0,00935 | 0,1 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Итого: | 545,49222 | 0,02056 | 0,02733 | 0,04946 | 0,311 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Яблоко 100гр | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 17,02056 | 0,00041 | 0,00107 | 0,00175 | 0,03 |
| Суп крестьянский со сметаной | 75,69389 | 0,00140 | 0,00363 | 0,00871 | 0,15 |
| Голубцы ленивые в молочном соусе. | 189,25056 | 0,01518 | 0,01303 | 0,01299 | 0,18 |
| Компот из яблок и чернослива | 54,78000 | 0,00015 | 0,00006 | 0,01319 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 400,09500 | 0,01945 | 0,01820 | 0,05127 | 0,548 |
| Полдник | | | | | |
| Биокефир 130 г | 72,80000 | 0,00364 | 0,00416 | 0,00520 | 0,13 |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 130,26000 | 0,00371 | 0,00484 | 0,01558 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 249,26000 | 0,00887 | 0,00918 | 0,03080 | 0,3 |
| Всего: | 1293,80644 | 49,23278 | 55,05778 | 141,91556 | 1,259 |

Меню
 223дет.сад День 13 Ясли 5д.10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 157,71000 | 0,00464 | 0,00471 | 0,02412 | 0,15 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Кофейный напиток с молоком | 87,85000 | 0,00210 | 0,00211 | 0,01288 | 0,15 |
| Итого: | 386,33000 | 0,01102 | 0,01360 | 0,05569 | 0,346 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая 30 гр | 36,53222 | 0,00060 | 0,00270 | 0,00282 | 0,03 |
| Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной | 54,95500 | 0,00104 | 0,00274 | 0,00589 | 0,15 |
| Биточки (котлеты) из мяса паровые . | 203,01778 | 0,01536 | 0,01299 | 0,00124 | 0,06 |
| Макаронные изделия отварные с овощами. | 138,60278 | 0,00338 | 0,00265 | 0,02339 | 0,12 |
| Компот из сухофруктов | 55,08000 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01348 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 551,53778 | 0,02296 | 0,02149 | 0,06145 | 0,548 |
| Полдник | | | | | |
| Морковь тушеная 100г | 90,75000 | 0,00139 | 0,00461 | 0,01047 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,42500 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка со сметаной 60 гр | 256,74778 | 0,00600 | 0,00931 | 0,03141 | 0,06 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 422,12278 | 0,00891 | 0,01410 | 0,05870 | 0,33 |
| Всего: | 1405,92928 | 43,38722 | 49,29278 | 185,94278 | 1,324 |

Меню
 223дет.сад. День 14 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Джем 20 г | 55,65000 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01460 | 0,02 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Запеканка творожная 100 гр | 269,11556 | 0,01284 | 0,01684 | 0,00935 | 0,1 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Итого: | 530,95556 | 0,01798 | 0,02442 | 0,05545 | 0,31 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Банан 100 гр | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Итого: | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 14,14111 | 0,00031 | 0,00104 | 0,00135 | 0,03 |
| Свекольник вегетарианский со сметаной | 78,58889 | 0,00136 | 0,00333 | 0,01034 | 0,15 |
| Рыба с овощами в омлете 180 гр. | 269,50444 | 0,02320 | 0,01134 | 0,00462 | 0,18 |
| Компот из яблок 200г | 61,76000 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Итого: | 487,34444 | 0,02725 | 0,01620 | 0,04572 | 0,595 |
| Полдник | | | | | |
| Биойогурт 130 г | 146,90000 | 0,00390 | 0,00390 | 0,02470 | 0,13 |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 127,25000 | 0,00353 | 0,00460 | 0,01596 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 320,35000 | 0,00895 | 0,00868 | 0,05068 | 0,3 |
| Всего: | 1406,52161 | 55,23000 | 49,37389 | 167,11000 | 1,305 |

Меню
 223дет.сад День 15 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 137,81000 | 0,00396 | 0,00492 | 0,01646 | 0,15 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Кофейный напиток с молоком | 87,85000 | 0,00210 | 0,00211 | 0,01288 | 0,15 |
| Итого: | 345,31000 | 0,00878 | 0,01221 | 0,04803 | 0,34 |
| | | | | | |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Зеленый горошек | 11,77778 | 0,00086 | 0,00005 | 0,00174 | 0,03 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 85,48778 | 0,00150 | 0,00357 | 0,01051 | 0,15 |
| Жаркое по - домашнему | 239,74778 | 0,01792 | 0,01573 | 0,01884 | 0,18 |
| Компот из кураги | 62,75000 | 0,00044 | 0,00000 | 0,01539 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Итого: | 463,11333 | 0,02303 | 0,01977 | 0,06111 | 0,545 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 152,83444 | 0,00466 | 0,00406 | 0,02175 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,42500 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Печенье 20 гр | 91,60000 | 0,00208 | 0,00104 | 0,01536 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 319,05944 | 0,00826 | 0,00528 | 0,05394 | 0,29 |
| | | | | | |
| Всего: | 1249,96728 | 40,56333 | 37,35444 | 173,17611 | 1,275 |

Меню
 223дет.сад День 16 Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 127,57000 | 0,00400 | 0,00570 | 0,01400 | 0,15 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Кофейный напиток на сгущеном молоке | 77,28000 | 0,00148 | 0,00150 | 0,01260 | 0,15 |
| Итого: | 324,50000 | 0,00820 | 0,01237 | 0,04530 | 0,34 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 49,51889 | 0,00057 | 0,00447 | 0,00207 | 0,03 |
| Суп-лапша с мясом курицы со сметаной . | 88,07389 | 0,00558 | 0,00293 | 0,00840 | 0,15 |
| Суфле из мяса курицы с рисом | 133,70167 | 0,01426 | 0,00516 | 0,00495 | 0,06 |
| Капуста тушеная | 72,99278 | 0,00185 | 0,00331 | 0,00906 | 0,12 |
| Напиток из шиповника | 65,37000 | 0,00029 | 0,00000 | 0,01581 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 516,58722 | 0,02531 | 0,01887 | 0,05864 | 0,578 |
| Полдник | | | | | |
| Свекла тушеная с яблоками 130г | 156,96222 | 0,00171 | 0,00861 | 0,01708 | 0,13 |
| Чай с лимоном 100 гр | 19,31722 | 0,00002 | 0,00000 | 0,00456 | 0,1 |
| Печенье 20 гр | 91,60000 | 0,00208 | 0,00104 | 0,01536 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 314,07944 | 0,00533 | 0,00983 | 0,04702 | 0,27 |
| Всего: | 1150,03133 | 39,34667 | 41,16944 | 161,05333 | 1,288 |

Меню
 223дет.сад День 17 Ясли 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущенное молоко 15 гр | 49,20000 | 0,00111 | 0,00131 | 0,00860 | 0,015 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Запеканка творожная 100 гр | 270,21063 | 0,01291 | 0,01690 | 0,00936 | 0,1 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Итого: | 525,60063 | 0,01907 | 0,02578 | 0,04946 | 0,305 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Банан | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Итого: | 62,30000 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 14,13625 | 0,00031 | 0,00104 | 0,00135 | 0,03 |
| Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной | 54,92625 | 0,00104 | 0,00274 | 0,00589 | 0,15 |
| Гуляш из отварного мяса | 89,75125 | 0,00865 | 0,00754 | 0,00355 | 0,06 |
| Греча с овощами. | 173,15875 | 0,00435 | 0,00566 | 0,02724 | 0,15 |
| Компот из яблок 200г | 61,77875 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 466,15125 | 0,01706 | 0,01753 | 0,06955 | 0,633 |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом. | 106,45750 | 0,00356 | 0,00449 | 0,01132 | 0,15 |
| Чай 150 гр, | 28,42500 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Печенье 20 гр | 91,60000 | 0,00208 | 0,00104 | 0,01536 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 272,68250 | 0,00716 | 0,00571 | 0,04351 | 0,34 |
| Всего: | 1369,91575 | 44,33438 | 49,08750 | 177,77813 | 1,378 |

Меню
 223дет.сад. День 18 Ясли 5д.10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 146,91357 | 0,00783 | 0,01004 | 0,00252 | 0,1 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Чай с молоком 150 гр | 50,55000 | 0,00099 | 0,00106 | 0,00842 | 0,15 |
| Итого: | 338,23357 | 0,01309 | 0,01787 | 0,02963 | 0,296 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Огурец консервированный | 5,20000 | 0,00030 | 0,00004 | 0,00091 | 0,04 |
| Суп крестьянский со сметаной | 75,68429 | 0,00140 | 0,00363 | 0,00871 | 0,15 |
| Суфле из печени. | 119,79286 | 0,01098 | 0,00613 | 0,00243 | 0,06 |
| Рис припущенный с овощами . | 173,02071 | 0,00318 | 0,00576 | 0,02536 | 0,12 |
| Компот из сухофруктов | 55,08000 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01348 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 492,12786 | 0,01844 | 0,01597 | 0,06552 | 0,558 |
| Полдник | | | | | |
| Морковь тушеная | 90,75000 | 0,00139 | 0,00461 | 0,01047 | 0,1 |
| Чай | 28,42500 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка с повидлом | 194,55071 | 0,00396 | 0,00364 | 0,03293 | 0,06 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 359,92571 | 0,00688 | 0,00843 | 0,06023 | 0,33 |
| Всего: | 1235,89421 | 38,90357 | 42,37429 | 165,48071 | 1,284 |

Меню
 223дет.сад. День 19 Ясли 5д.10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 127,25000 | 0,00353 | 0,00460 | 0,01596 | 0,15 |
| Батон 35 гр | 82,25000 | 0,00270 | 0,00105 | 0,01866 | 0,035 |
| Масло сливочное 5гр | 37,40000 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 0,00233 | 0,00241 | 0,01281 | 0,15 |
| Итого: | 333,44000 | 0,00858 | 0,01218 | 0,04746 | 0,34 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Мандарины 100 гр | 28,12000 | 0,00059 | 0,00015 | 0,00555 | 0,1 |
| Итого: | 28,12000 | 0,00059 | 0,00015 | 0,00555 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 17,01800 | 0,00041 | 0,00107 | 0,00175 | 0,03 |
| Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной | 64,85333 | 0,00138 | 0,00328 | 0,00716 | 0,15 |
| Биточки рыбные | 117,13467 | 0,01126 | 0,00456 | 0,00539 | 0,06 |
| Картофельное пюре. | 113,48000 | 0,00237 | 0,00301 | 0,01754 | 0,12 |
| Компот из яблок 200г | 61,76000 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 446,64600 | 0,01813 | 0,01246 | 0,06336 | 0,603 |
| Полдник | | | | | |
| Биоогурт 130 г | 146,90000 | 0,00390 | 0,00390 | 0,02470 | 0,13 |
| Каша манная молочная со сливоч. маслом | 127,29933 | 0,00355 | 0,00453 | 0,01613 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 320,39933 | 0,00897 | 0,00861 | 0,05085 | 0,3 |
| Всего: | 1136,15560 | 36,27467 | 33,41000 | 167,21667 | 1,343 |

Меню
 223дет.сад День 20 Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 211,80000 | 0,00549 | 0,00637 | 0,02863 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр | 140,77000 | 0,00428 | 0,00678 | 0,01870 | 0,046 |
| Кофейный напиток на молоке | 84,76333 | 0,00210 | 0,00211 | 0,01265 | 0,15 |
| Итого: | 437,33333 | 0,01187 | 0,01526 | 0,05997 | 0,396 |
| Завтрак второй | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая 30 гр | 36,51867 | 0,00060 | 0,00270 | 0,00282 | 0,03 |
| Суп овощной на мясном бульоне со сметаной | 46,72133 | 0,00099 | 0,00229 | 0,00508 | 0,15 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом. | 273,38800 | 0,01448 | 0,01343 | 0,01807 | 0,15 |
| Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр | 26,65800 | 0,00055 | 0,00153 | 0,00188 | 0,03 |
| Компот из кураги | 62,75000 | 0,00044 | 0,00000 | 0,01539 | 0,15 |
| Хлеб ржаной 35 гр | 63,35000 | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,003 |
| Итого: | 509,38600 | 0,01937 | 0,02036 | 0,05787 | 0,548 |
| Полдник | | | | | |
| Рис в молоке со сливочным маслом 130 г. | 88,11600 | 0,00295 | 0,00369 | 0,00956 | 0,13 |
| Чай 150 гр. | 28,55133 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка с творогом | 202,41333 | 0,00646 | 0,00652 | 0,02493 | 0,06 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,20000 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 365,28067 | 0,01093 | 0,01039 | 0,05132 | 0,36 |
| Всего: | 1361,36373 | 42,67133 | 46,10800 | 179,25933 | 1,404 |

Меню
 223дет.сад День 1 Дети 5д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 179,22755 | 0,00532 | 0,00830 | 0,01895 | 0,2 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57981 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 40 гр | 94,45192 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Кофейный напиток на сгущеном молоке 180г | 93,18548 | 0,00178 | 0,00180 | 0,01511 | 0,18 |
| Итого: | 404,44476 | 0,01020 | 0,01542 | 0,05543 | 0,425 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,22115 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,22115 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая 45 гр | 55,08769 | 0,00090 | 0,00404 | 0,00422 | 0,045 |
| Суп овощной с мясом кури | 67,15837 | 0,00470 | 0,00227 | 0,00635 | 0,2 |
| Котлета из мяса кури | 190,31514 | 0,01116 | 0,01172 | 0,00495 | 0,08 |
| Макаронные изделия отварные | 233,23596 | 0,00588 | 0,00348 | 0,04092 | 0,15 |
| Напиток из шиповника | 75,52135 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,74808 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 694,06659 | 0,02560 | 0,02200 | 0,09134 | 0,72 |
| Полдник | | | | | |
| Рис в молоке со сливочным маслом 180 г. | 122,06245 | 0,00409 | 0,00510 | 0,01324 | 0,18 |
| Чай с лимоном 150 гр | 29,03188 | 0,00003 | 0,00000 | 0,00679 | 0,15 |
| Пряник 30 гр | 105,50481 | 0,00144 | 0,00084 | 0,02331 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,42212 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 303,02125 | 0,00708 | 0,00613 | 0,05336 | 0,38 |
| Всего: | 1443,30984 | 43,37577 | 43,64308 | 210,22894 | 1,625 |

Меню
 223 дет.сад День 2 Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущенное молоко 20 гр | 63,25437 | 0,00142 | 0,00167 | 0,01101 | 0,02 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 163,49864 | 0,00533 | 0,00758 | 0,02183 | 0,054 |
| Запеканка творожная 120 гр | 306,47180 | 0,01446 | 0,01906 | 0,01080 | 0,12 |
| Какао с молоком 180г | 91,19102 | 0,00282 | 0,00294 | 0,01140 | 0,18 |
| Итого: | 624,41583 | 0,02403 | 0,03124 | 0,05503 | 0,374 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Яблоко 100гр | 39,81845 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,81845 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 28,77354 | 0,00052 | 0,00209 | 0,00232 | 0,05 |
| Суп крестьянский со сметаной | 97,86199 | 0,00169 | 0,00442 | 0,01093 | 0,2 |
| Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г) | 138,94374 | 0,01305 | 0,01195 | 0,00473 | 0,08 |
| Картофельное пюре . | 171,90359 | 0,00366 | 0,00446 | 0,02629 | 0,15 |
| Компот из яблок и чернослива | 44,93495 | 0,00020 | 0,00009 | 0,01076 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 73,76189 | 0,00268 | 0,00049 | 0,01695 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 556,17971 | 0,02181 | 0,02350 | 0,07199 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Биойогурт 150 г | 172,24272 | 0,00455 | 0,00455 | 0,02882 | 0,15 |
| Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. Маслом | 195,18053 | 0,00549 | 0,00787 | 0,02358 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,53641 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01004 | 0,02 |
| Итого: | 413,95966 | 0,01157 | 0,01260 | 0,06245 | 0,37 |
| Всего: | 1687,82342 | 57,75117 | 67,69359 | 199,85277 | 1,569 |

Меню
223дет.сад День 3 Дети 5д, 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный 120 гр. | 177,51241 | 0,00941 | 0,01206 | 0,00303 | 0,12 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,33411 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с молоком. | 97,23415 | 0,00276 | 0,00296 | 0,01357 | 0,2 |
| Итого: | 436,08067 | 0,01744 | 0,02256 | 0,03796 | 0,374 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,22222 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,22222 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отвар. картофеля, моркови свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом | 70,25831 | 0,00071 | 0,00448 | 0,00549 | 0,05 |
| Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной | 67,68570 | 0,00152 | 0,00279 | 0,00790 | 0,2 |
| Тефтели из мяса с рисом "Ёжики" | 180,84589 | 0,01143 | 0,01058 | 0,00593 | 0,08 |
| Капуста тушеная. | 108,76048 | 0,00293 | 0,00483 | 0,01392 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов | 78,19594 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01893 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,74976 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 578,49609 | 0,01952 | 0,02316 | 0,06889 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Морковь тушеная 100г | 91,18841 | 0,00139 | 0,00461 | 0,01047 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,56232 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Шанежка с картофелем 70 гр | 216,30145 | 0,00533 | 0,00627 | 0,02980 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,42319 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 382,47536 | 0,00824 | 0,01105 | 0,05710 | 0,34 |
| Всего: | 1439,50530 | 45,69744 | 56,87498 | 174,05502 | 1,539 |

Меню
 223дет.сад День 4 Дети 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Суфле творожное 120 гр | 362,57433 | 0,01439 | 0,02219 | 0,01635 | 0,12 |
| Джем 20 г. | 53,78990 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01404 | 0,02 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57981 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 40 гр | 94,45192 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Какао с молоком 180г | 101,18413 | 0,00286 | 0,00297 | 0,01366 | 0,18 |
| Итого: | 649,58010 | 0,02044 | 0,03049 | 0,06541 | 0,365 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Груша 100 гр | 42,52596 | 0,00036 | 0,00027 | 0,00927 | 0,1 |
| Итого: | 42,52596 | 0,00036 | 0,00027 | 0,00927 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 26,02822 | 0,00047 | 0,00206 | 0,00210 | 0,05 |
| Свекольник вегетарианский со сметаной | 101,46750 | 0,00178 | 0,00410 | 0,01374 | 0,2 |
| Тефтели рыбные в соусе 80 гр | 111,59630 | 0,00678 | 0,00396 | 0,00696 | 0,08 |
| Рис припущенный с овощами . | 216,89418 | 0,00397 | 0,00719 | 0,03169 | 0,15 |
| Компот из яблок 200г | 61,77226 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,74808 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Чеснок 1 гр | 0,38923 | 0,00005 | 0,00000 | 0,00005 | 0,001 |
| Итого: | 590,89577 | 0,01577 | 0,01786 | 0,08605 | 0,726 |
| Полдник | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 177,07457 | 0,00467 | 0,00682 | 0,02121 | 0,2 |
| Чай 150 гр, | 28,57077 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,42212 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 252,06745 | 0,00619 | 0,00700 | 0,03804 | 0,37 |
| Всего: | 1530,61784 | 42,75779 | 55,61385 | 198,76880 | 1,561 |

Меню
 223дет.сад День 5 Дети 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 195,88845 | 0,00538 | 0,00728 | 0,02268 | 0,2 |
| Масло сливочное 5гр | 37,58068 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 40 гр | 94,45411 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Кофейный напиток с молоком 180 г | 105,42734 | 0,00252 | 0,00253 | 0,01545 | 0,18 |
| Итого: | 433,35058 | 0,01101 | 0,01514 | 0,05950 | 0,425 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,22222 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,22222 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Кукуруза консервированная 45гр | 44,27517 | 0,00105 | 0,00020 | 0,00836 | 0,045 |
| Суп-пюре из картофеля 200 гр | 93,14783 | 0,00241 | 0,00281 | 0,01290 | 0,2 |
| Биточки из мяса паровые . | 264,82725 | 0,01855 | 0,01685 | 0,00303 | 0,08 |
| Рагу из овощей | 97,57860 | 0,00203 | 0,00395 | 0,01242 | 0,15 |
| Компот из чернослива | 75,20155 | 0,00019 | 0,00000 | 0,01809 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 54,56232 | 0,00198 | 0,00036 | 0,01254 | 0,03 |
| Гренки 10 гр | 27,85391 | 0,00086 | 0,00010 | 0,00547 | 0,01 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 657,44662 | 0,02708 | 0,02426 | 0,07282 | 0,72 |
| Полдник | | | | | |
| Снежок | 124,92502 | 0,00389 | 0,00479 | 0,01632 | 0,13 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 199,69700 | 0,00606 | 0,00527 | 0,02827 | 0,13 |
| Хлеб пшеничный 10 гр | 23,21159 | 0,00076 | 0,00009 | 0,00501 | 0,01 |
| Итого: | 347,83362 | 0,01071 | 0,01015 | 0,04961 | 0,29 |
| Всего: | 1481,05126 | 49,30058 | 49,65662 | 192,01894 | 1,515 |

Меню
 223дет.сад День 6 Дети 5д 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 161,95134 | 0,00515 | 0,00689 | 0,01838 | 0,2 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57315 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 40 гр | 92,91204 | 0,00303 | 0,00118 | 0,02097 | 0,04 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 86,78051 | 0,00164 | 0,00170 | 0,01422 | 0,18 |
| Итого: | 379,21704 | 0,00984 | 0,01389 | 0,05361 | 0,425 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 47,06481 | 0,00051 | 0,00010 | 0,01029 | 0,1 |
| Итого: | 47,06481 | 0,00051 | 0,00010 | 0,01029 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварн. картофеля с яйцом зеленым горошком и растительным маслом | 77,28366 | 0,00137 | 0,00500 | 0,00482 | 0,05 |
| Суп с клецками с мясом куры | 113,13847 | 0,00468 | 0,00498 | 0,01000 | 0,18 |
| Бигус с мясом куры | 360,44116 | 0,02139 | 0,02198 | 0,01306 | 0,23 |
| Напиток из шиповника | 40,37144 | 0,00021 | 0,00000 | 0,00970 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 70,93356 | 0,00257 | 0,00047 | 0,01630 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 662,16829 | 0,03023 | 0,03243 | 0,05388 | 0,705 |
| Полдник | | | | | |
| Рис в молоке со сливочным маслом | 122,83431 | 0,00411 | 0,00494 | 0,01381 | 0,18 |
| Чай с лимоном 150 гр | 28,89181 | 0,00003 | 0,00000 | 0,00678 | 0,15 |
| Печенье 20 гр | 92,02407 | 0,00208 | 0,00104 | 0,01536 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 44,38194 | 0,00145 | 0,00017 | 0,00958 | 0,02 |
| Итого: | 288,13213 | 0,00767 | 0,00615 | 0,04553 | 0,37 |
| Всего: | 1373,42623 | 48,25009 | 52,57292 | 163,30977 | 1,6 |

Меню
 223дет.сад День 7 Дети 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущеное молоко 20 гр | 65,83704 | 0,00147 | 0,00174 | 0,01147 | 0,02 |
| Запеканка творожная 120 гр | 318,81509 | 0,01525 | 0,01963 | 0,01145 | 0,12 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,29278 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Какао с молоком 180 гр | 139,06963 | 0,00339 | 0,00323 | 0,02156 | 0,18 |
| Итого: | 685,01454 | 0,02538 | 0,03214 | 0,06584 | 0,374 |
| | | | | | |
| Завтрак второй | | | | | |
| Банан | 62,80833 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,80833 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 26,02347 | 0,00047 | 0,00206 | 0,00210 | 0,05 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 214,94088 | 0,00519 | 0,01258 | 0,01559 | 0,2 |
| Печень говяжья по-строгановски | 106,44194 | 0,01174 | 0,00521 | 0,00066 | 0,08 |
| Картофельное пюре. | 144,78995 | 0,00298 | 0,00395 | 0,02201 | 0,15 |
| Компот из яблок 200г | 61,77250 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,73519 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 626,70394 | 0,02309 | 0,02434 | 0,07188 | 0,725 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Ряженка 140 г | 117,97722 | 0,00419 | 0,00839 | 0,00573 | 0,14 |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 182,01236 | 0,00496 | 0,00717 | 0,02078 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,41389 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 346,40347 | 0,01067 | 0,01574 | 0,03653 | 0,36 |
| | | | | | |
| Всего: | 1693,71156 | 59,48880 | 72,57907 | 184,63380 | 1,559 |

Меню
 223 дет.сад День 8 Дети 5д.10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный 120 гр. | 177,59460 | 0,00942 | 0,01207 | 0,00303 | 0,12 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,29278 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с молоком 200 гр | 67,71204 | 0,00132 | 0,00141 | 0,01122 | 0,2 |
| Итого: | 406,59941 | 0,01600 | 0,02102 | 0,03561 | 0,374 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,21296 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,21296 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 46,17014 | 0,00080 | 0,00256 | 0,00605 | 0,05 |
| Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной | 64,11574 | 0,00134 | 0,00277 | 0,00781 | 0,2 |
| Биточки (котлеты) из мяса паровые . | 264,77759 | 0,01855 | 0,01685 | 0,00303 | 0,08 |
| Макаронные изделия отварные с овощами. | 192,77968 | 0,00426 | 0,00505 | 0,02936 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов | 78,18028 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01893 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,73519 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 718,75861 | 0,02787 | 0,02772 | 0,08191 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Свекла, тушеная со сметаной | 78,36111 | 0,00162 | 0,00332 | 0,01126 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,56537 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка с курагой | 201,66014 | 0,00479 | 0,00324 | 0,03563 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,41389 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 355,00051 | 0,00794 | 0,00675 | 0,06371 | 0,33 |
| Всего: | 1519,34160 | 52,29926 | 55,58630 | 191,32889 | 1,529 |

Меню
 223дет.сад День 9 Дети 5д 10.5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Джем 20 г | 55,90764 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01460 | 0,02 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57315 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Пудинг творожный с изюмом 120 гр | 316,05583 | 0,01491 | 0,01808 | 0,01527 | 0,12 |
| Батон 40 гр | 94,43519 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Какао с молоком 180 гр | 139,06963 | 0,00339 | 0,00323 | 0,02156 | 0,18 |
| Итого: | 643,04144 | 0,02149 | 0,02663 | 0,07279 | 0,365 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Апельсин 100 гр | 28,18519 | 0,00063 | 0,00014 | 0,00721 | 0,1 |
| Итого: | 28,18519 | 0,00063 | 0,00014 | 0,00721 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 30,85171 | 0,00064 | 0,00211 | 0,00277 | 0,05 |
| Борщ вегетарианский со сметаной. | 77,31630 | 0,00182 | 0,00279 | 0,01128 | 0,2 |
| Рыба, тушеная с овощами 80 гр. | 106,59259 | 0,00775 | 0,00419 | 0,00384 | 0,08 |
| Картофельное пюре . | 170,03676 | 0,00366 | 0,00428 | 0,02629 | 0,15 |
| Кисель из брусники. | 85,64468 | 0,00019 | 0,00001 | 0,01980 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,73519 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Чеснок 1 гр | 0,38759 | 0,00005 | 0,00000 | 0,00005 | 0,001 |
| Итого: | 543,56481 | 0,01675 | 0,01385 | 0,08076 | 0,726 |
| Полдник | | | | | |
| Биойогурт 150 г | 170,28472 | 0,00450 | 0,00450 | 0,02850 | 0,15 |
| Каша манная молочная со сливоч. маслом | 177,84634 | 0,00472 | 0,00676 | 0,02150 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,41389 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 394,54495 | 0,01074 | 0,01144 | 0,06002 | 0,37 |
| Всего: | 1504,15802 | 49,61120 | 52,06426 | 220,77949 | 1,561 |

Меню
 223дет.сад День 10 Дети 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 195,84931 | 0,00538 | 0,00728 | 0,02268 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,29278 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Кофейный напиток на молоке | 113,45644 | 0,00280 | 0,00282 | 0,01687 | 0,2 |
| Итого: | 470,59852 | 0,01344 | 0,01764 | 0,06091 | 0,454 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,21296 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,21296 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из капусты со сладкой кукурузой | 61,88028 | 0,00118 | 0,00312 | 0,00805 | 0,06 |
| Уха рыбацкая 0,200 | 110,93310 | 0,00683 | 0,00232 | 0,01104 | 0,2 |
| Жаркое по - домашнему | 340,56810 | 0,02302 | 0,02270 | 0,02514 | 0,23 |
| Компот из изюма | 75,81940 | 0,00017 | 0,00000 | 0,01838 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,73519 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 661,93606 | 0,03383 | 0,02862 | 0,07932 | 0,735 |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом. | 109,68597 | 0,00358 | 0,00467 | 0,01149 | 0,15 |
| Чай 150 гр, | 28,56537 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Пирожок с яблоками | 173,74981 | 0,00389 | 0,00607 | 0,02213 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,41389 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 358,41505 | 0,00900 | 0,01092 | 0,05045 | 0,4 |
| Всего: | 1632,70377 | 56,76963 | 57,28431 | 200,78699 | 1,689 |

Меню
223дет.сад День 11 Дети 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливоч. маслом | 179,19579 | 0,00532 | 0,00830 | 0,01895 | 0,2 |
| Батон 40 гр | 94,43519 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57315 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 111,69472 | 0,00220 | 0,00224 | 0,01789 | 0,2 |
| Итого: | 422,89884 | 0,01062 | 0,01587 | 0,05820 | 0,445 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 гр. | 47,18333 | 0,00090 | 0,00018 | 0,01818 | 0,18 |
| Итого: | 83,18333 | 0,00090 | 0,00018 | 0,01818 | 0,18 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля моркови с реп.луком, сол.огурцом, растительным маслом | 93,74208 | 0,00071 | 0,00669 | 0,00551 | 0,05 |
| Суп овощной с мясом куры | 67,14366 | 0,00470 | 0,00227 | 0,00635 | 0,2 |
| Гуляш из мяса куры | 153,36741 | 0,01012 | 0,01089 | 0,00295 | 0,1 |
| Рис припущенный с овощами . | 216,91370 | 0,00397 | 0,00719 | 0,03169 | 0,15 |
| Напиток из шиповника | 75,50796 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,73519 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 679,41000 | 0,02246 | 0,02752 | 0,08139 | 0,745 |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом. | 146,25301 | 0,00477 | 0,00623 | 0,01532 | 0,2 |
| Чай с лимоном 150 гр | 29,02014 | 0,00003 | 0,00000 | 0,00679 | 0,15 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,41389 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 221,68704 | 0,00633 | 0,00641 | 0,03214 | 0,37 |
| Всего: | 1387,64390 | 40,30468 | 49,98204 | 189,91157 | 1,74 |

Меню
 223дет.сад День 12 Дети 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущеное молоко 20 гр | 65,83704 | 0,00147 | 0,00174 | 0,01147 | 0,02 |
| Запеканка творожная 120 гр | 318,81509 | 0,01525 | 0,01963 | 0,01145 | 0,12 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,29278 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Какао с молоком | 112,46505 | 0,00322 | 0,00326 | 0,01600 | 0,2 |
| Итого: | 658,40995 | 0,02520 | 0,03218 | 0,06027 | 0,394 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Яблоко 100гр | 39,80833 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,80833 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 30,85171 | 0,00064 | 0,00211 | 0,00277 | 0,05 |
| Суп крестьянский со сметаной | 97,25444 | 0,00181 | 0,00449 | 0,01153 | 0,2 |
| Голубцы ленивые в молочном соусе. | 274,34000 | 0,01953 | 0,01916 | 0,01757 | 0,23 |
| Компот из яблок и чернослива | 72,05204 | 0,00019 | 0,00008 | 0,01726 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,73519 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 547,23338 | 0,02482 | 0,02632 | 0,06585 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Биокефир 150 г | 84,40444 | 0,00420 | 0,00480 | 0,00600 | 0,15 |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 182,01236 | 0,00496 | 0,00717 | 0,02078 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,41389 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 312,83069 | 0,01068 | 0,01215 | 0,03680 | 0,37 |
| Всего: | 1626,60297 | 61,04625 | 71,01083 | 173,30986 | 1,589 |

Меню
 223дет.сад День 13 Дети 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 190,18505 | 0,00557 | 0,00565 | 0,02895 | 0,18 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,36141 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Кофейный напиток с молоком 180 г | 105,41232 | 0,00252 | 0,00253 | 0,01545 | 0,18 |
| Итого: | 456,95879 | 0,01335 | 0,01573 | 0,06576 | 0,414 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,23232 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,23232 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Икра кабачковая 45 гр | 55,10333 | 0,00090 | 0,00404 | 0,00422 | 0,045 |
| Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной | 64,14253 | 0,00134 | 0,00277 | 0,00781 | 0,2 |
| Биточки (котлеты) из мяса паровые . | 264,89242 | 0,01855 | 0,01685 | 0,00303 | 0,08 |
| Макаронные изделия отварные с овощами. | 192,86051 | 0,00426 | 0,00505 | 0,02936 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов | 78,21303 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01893 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,76566 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 727,97747 | 0,02797 | 0,02920 | 0,08008 | 0,72 |
| Полдник | | | | | |
| Морковь тушеная 100г | 91,20833 | 0,00139 | 0,00461 | 0,01047 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,57813 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка со сметаной 70 гр | 300,20015 | 0,00693 | 0,01081 | 0,03663 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,43333 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 466,41995 | 0,00985 | 0,01560 | 0,06393 | 0,34 |
| Всего: . | 1689,57390 | 51,65949 | 60,63662 | 219,86500 | 1,574 |

Меню
 223дет.сад День14 Дети 5д . 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Джем 20 г | 55,92965 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01460 | 0,02 |
| Масло сливочное 5гр | 37,58794 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Запеканка творожная 120 гр | 318,73930 | 0,01526 | 0,01964 | 0,01145 | 0,12 |
| Батон 40 гр | 94,47236 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Какао с молоком 180 гр | 139,11558 | 0,00339 | 0,00323 | 0,02156 | 0,18 |
| Итого: | 645,84482 | 0,02184 | 0,02819 | 0,06897 | 0,365 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Банан 100 гр | 62,74724 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Итого: | 62,74724 | 0,00105 | 0,00007 | 0,01526 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 26,03437 | 0,00047 | 0,00206 | 0,00210 | 0,05 |
| Рыба с овощами в омлете 200 гр. | 308,59990 | 0,02579 | 0,01342 | 0,00478 | 0,2 |
| Свекольник вегетарианский со сметаной | 101,48995 | 0,00178 | 0,00410 | 0,01374 | 0,2 |
| Компот из изюма | 61,77281 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,76382 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Чеснок 1 гр | 0,38834 | 0,00005 | 0,00000 | 0,00005 | 0,001 |
| Итого: | 571,04920 | 0,03081 | 0,02012 | 0,05218 | 0,696 |
| Полдник | | | | | |
| Биойогурт | 150,35176 | 0,00450 | 0,00450 | 0,02850 | 0,13 |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 177,11281 | 0,00467 | 0,00682 | 0,02121 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,43216 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 393,89673 | 0,01069 | 0,01150 | 0,05973 | 0,37 |
| Всего: | 1649,06246 | 64,38482 | 59,87508 | 196,14186 | 1,521 |

Меню
 223дет.сад День 15 Дети 5д. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 195,94286 | 0,00538 | 0,00728 | 0,02268 | 0,2 |
| Масло сливочное 5гр | 37,59082 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 40 гр | 94,47959 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Кофейный напиток с молоком 180 г | 105,42388 | 0,00252 | 0,00253 | 0,01545 | 0,18 |
| Итого: | 433,43714 | 0,01101 | 0,01514 | 0,05950 | 0,425 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый | 48,46939 | 0,00100 | 0,00020 | 0,02020 | 0,2 |
| Итого: | 92,46939 | 0,00100 | 0,00020 | 0,02020 | 0,2 |
| Обед | | | | | |
| Зеленый горошек | 35,00000 | 0,00082 | 0,00337 | 0,00644 | 0,05 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 96,24036 | 0,00195 | 0,00299 | 0,01401 | 0,2 |
| Жаркое по - домашнему | 340,80168 | 0,02302 | 0,02270 | 0,02514 | 0,23 |
| Компот из кураги | 76,85010 | 0,00049 | 0,00000 | 0,01871 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,76939 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 641,87332 | 0,02892 | 0,02954 | 0,08103 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 199,74837 | 0,00606 | 0,00527 | 0,02827 | 0,13 |
| Чай с сахаром | 115,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Печенье | 77,39286 | 0,00070 | 0,00062 | 0,01780 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,43571 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 352,15663 | 0,00828 | 0,00607 | 0,06290 | 0,322 |
| Всего: | 1452,59484 | 49,21265 | 50,95515 | 223,62923 | 1,672 |

Меню
223дет.сад День 16 Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 179,21137 | 0,00532 | 0,00830 | 0,01895 | 0,2 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57642 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Батон 40 гр | 94,44340 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Кофейный напиток на сгущеном молоке | 93,16269 | 0,00178 | 0,00180 | 0,01511 | 0,18 |
| Итого: | 404,39387 | 0,01020 | 0,01542 | 0,05543 | 0,425 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый | 46,21698 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,21698 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 85,10703 | 0,00113 | 0,00760 | 0,00345 | 0,05 |
| Суп-лапша с мясом кури со сметаной . | 118,19382 | 0,00744 | 0,00391 | 0,01121 | 0,2 |
| Суфле из мяса кур с рисом | 187,08590 | 0,01891 | 0,00760 | 0,00679 | 0,08 |
| Капуста тушеная | 96,70420 | 0,00218 | 0,00422 | 0,01227 | 0,15 |
| Напиток из шиповника | 75,51453 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,74151 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 635,34698 | 0,03262 | 0,02381 | 0,06861 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Свекла тушеная с яблоками 150г | 181,92000 | 0,00198 | 0,00993 | 0,01971 | 0,15 |
| Чай с лимоном 150 гр | 29,02590 | 0,00003 | 0,00000 | 0,00679 | 0,15 |
| Печенье 20 гр | 92,03208 | 0,00208 | 0,00104 | 0,01536 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,41792 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 349,39590 | 0,00561 | 0,01116 | 0,05188 | 0,34 |
| Всего: | 1429,18940 | 48,93203 | 50,48561 | 186,01877 | 1,59 |

Меню
 223дет.сад День 17 Дети 5д.10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сгущеное молоко 20 гр | 65,86154 | 0,00147 | 0,00174 | 0,01147 | 0,02 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57981 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Запеканка творожная 120 гр | 318,58928 | 0,01525 | 0,01963 | 0,01145 | 0,12 |
| Батон 40 гр | 94,45192 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Какао с молоком 180г | 101,18413 | 0,00286 | 0,00297 | 0,01366 | 0,18 |
| Итого: | 617,66668 | 0,02269 | 0,02967 | 0,05794 | 0,365 |
| | | | | | |
| Завтрак второй | | | | | |
| Банан | 39,81635 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Итого: | 39,81635 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из огурцов с растительным маслом | 26,02822 | 0,00047 | 0,00206 | 0,00210 | 0,05 |
| Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной | 64,12649 | 0,00134 | 0,00277 | 0,00781 | 0,2 |
| Гуляш из отварного мяса | 119,14178 | 0,01150 | 0,01005 | 0,00452 | 0,08 |
| Греча с овощами. | 174,05673 | 0,00435 | 0,00566 | 0,02724 | 0,15 |
| Компот из яблок 200г | 61,77226 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,74808 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 517,87356 | 0,02037 | 0,02109 | 0,07318 | 0,775 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр | 131,63678 | 0,00430 | 0,00560 | 0,01379 | 0,18 |
| Чай 150 гр, | 28,57077 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Пряник | 92,04038 | 0,00208 | 0,00104 | 0,01536 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,42212 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 298,67005 | 0,00790 | 0,00682 | 0,04598 | 0,37 |
| | | | | | |
| Всего: | 1521,86415 | 51,31043 | 57,93471 | 187,48096 | 1,61 |

Меню
 223дет.сад День 18 Дети 5д. 10,5ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный 120 гр. | 177,43914 | 0,00943 | 0,01208 | 0,00303 | 0,12 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,34272 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с молоком 200 гр | 67,72718 | 0,00132 | 0,00141 | 0,01122 | 0,2 |
| Итого: | 406,50904 | 0,01600 | 0,02103 | 0,03561 | 0,374 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,22330 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,22330 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Огурец консервированный 50 гр | 6,53660 | 0,00038 | 0,00004 | 0,00114 | 0,05 |
| Суп крестьянский со сметаной | 97,27631 | 0,00181 | 0,00449 | 0,01153 | 0,2 |
| Суфле из печени. | 168,28189 | 0,01666 | 0,00861 | 0,00196 | 0,08 |
| Рис припущенный с овощами . | 216,91403 | 0,00397 | 0,00719 | 0,03169 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов | 78,19777 | 0,00028 | 0,00000 | 0,01893 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,75146 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 639,95806 | 0,02575 | 0,02082 | 0,08198 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Морковь тушеная 100г | 91,19053 | 0,00139 | 0,00461 | 0,01047 | 0,1 |
| Чай 150 гр, | 28,57218 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка с повидлом 70 гр | 227,78112 | 0,00460 | 0,00424 | 0,03842 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,42427 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 393,96811 | 0,00751 | 0,00902 | 0,06572 | 0,34 |
| Всего: | 1479,37762 | 49,75820 | 50,96869 | 193,40927 | 1,539 |

Меню
 223дет.сад День 19 Дети 5. 10,5ч.

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 177,07115 | 0,00467 | 0,00682 | 0,02121 | 0,2 |
| Батон 40 гр | 94,44976 | 0,00308 | 0,00120 | 0,02132 | 0,04 |
| Масло сливочное 5гр | 37,57895 | 0,00003 | 0,00413 | 0,00004 | 0,005 |
| Какао с молоком | 112,48359 | 0,00322 | 0,00326 | 0,01600 | 0,2 |
| Итого: | 421,58344 | 0,01099 | 0,01541 | 0,05857 | 0,445 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Мандарины 100 гр | 28,30182 | 0,00059 | 0,00015 | 0,00555 | 0,1 |
| Итого: | 28,30182 | 0,00059 | 0,00015 | 0,00555 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Салат из помидоров с растительным маслом | 30,85679 | 0,00064 | 0,00211 | 0,00277 | 0,05 |
| Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной | 83,55234 | 0,00178 | 0,00408 | 0,00949 | 0,2 |
| Биточки рыбные | 162,99115 | 0,01503 | 0,00669 | 0,00704 | 0,08 |
| Картофельное пюре. | 144,81239 | 0,00298 | 0,00395 | 0,02201 | 0,15 |
| Компот из яблок 200г | 61,77148 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,74641 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 556,73057 | 0,02314 | 0,01737 | 0,07283 | 0,725 |
| Полдник | | | | | |
| Биойогурт 150 г | 170,31100 | 0,00450 | 0,00450 | 0,02850 | 0,15 |
| Каша манная молочная со сливоч. маслом | 177,87498 | 0,00472 | 0,00676 | 0,02150 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,42105 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 394,60703 | 0,01074 | 0,01144 | 0,06002 | 0,37 |
| Всего: | 1404,30712 | 45,46770 | 44,36526 | 196,96718 | 1,64 |

Меню
223 дет.сад День 20 Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 212,83824 | 0,00550 | 0,00637 | 0,02863 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 161,34294 | 0,00526 | 0,00754 | 0,02136 | 0,054 |
| Кофейный напиток с молоком 180 г | 105,41627 | 0,00252 | 0,00253 | 0,01545 | 0,18 |
| Итого: | 479,59745 | 0,01328 | 0,01645 | 0,06544 | 0,434 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый | 46,22549 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,22549 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Обед | | | | | |
| Сельдь | 0,5825640 | 0,00680 | 0,03000 | 0,00000 | 0,04 |
| Суп гороховый со сметаной | 113,25044 | 0,00402 | 0,00306 | 0,01581 | 0,2 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом. | 401,94657 | 0,02052 | 0,02005 | 0,02601 | 0,18 |
| Соус молочный (для подачи к блюду) 50 гр | 43,86956 | 0,00092 | 0,00255 | 0,00314 | 0,05 |
| Компот из кураги | 76,83480 | 0,00049 | 0,00000 | 0,01871 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,75490 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 767,62294 | 0,03543 | 0,02956 | 0,08039 | 0,715 |
| Полдник | | | | | |
| Рис в молоке со сливочным маслом 150 г. | 101,76652 | 0,00341 | 0,00425 | 0,01103 | 0,15 |
| Чай 150 гр, | 28,57363 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681 | 0,15 |
| Ватрушка с творогом | 268,02328 | 0,00835 | 0,01089 | 0,02756 | 0,08 |
| Хлеб пшеничный 20 гр | 46,42647 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 0,02 |
| Итого: | 444,78990 | 0,01328 | 0,01532 | 0,05542 | 0,4 |
| Всего: | 1732,66185 | 62,48745 | 61,43157 | 211,35176 | 1,649 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402794

Владелец Басова Ирина Владимировна

Действителен с 16.01.2025 по 16.01.2026