



Примерное 20-ти дневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения – детский сад комбинированного вида № 586
«Остров детства»

Дети



Утверждаю

Ланских И.В.

12.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 12.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5-д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Джем 20 г	54,95206	0,08296	0,00000	14,41206	20,000
Запеканка творожная 100 гр	260,43210	12,28313	16,15424	9,32905	100,000
Батон с маслом	132,76276	3,13185	5,33547	21,54560	45,000
Чай с сахаром	38,05597	0,00000	0,00000	9,08181	200,000
Итого:	486,20289	15,49794	21,48971	54,36852	365,000
Второй завтрак					
Снежок 100 г	79,06177	2,46556	3,03453	10,33634	100,000
Итого:	79,06177	2,46556	3,03453	10,33634	100,000
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,76202	0,44683	0,05230	1,35181	60,000
Борщ со сметаной 200гр	100,31481	1,74770	4,57938	12,18638	200,000
Запеканка из рыбы с морковью 70 гр.	98,38272	9,39519	3,58342	5,59663	70,000
Картофельное пюре.	145,69091	2,98827	4,00383	22,09646	150,000
Компот из кураги	76,23905	0,47790	0,00000	18,57412	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,71523	2,02358	0,36790	12,81593	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,91111	1,57016	0,18593	10,35074	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	532,01585	18,64963	12,77276	82,97207	735,000
Полдник					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	174,93654	4,27374	5,71218	23,76440	180,000
Сок фруктовый 100г	46,94650	0,50823	0,10165	10,26605	100,000
Пряник 40 гр	159,08436	2,17387	1,26811	35,18942	40,000
Итого:	380,96740	6,95584	7,08194	69,21987	320,000
Всего:	1 478,24791	43,56897	44,37894	216,89680	1 520,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

13.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 13.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200гр	175,49747	4,95849	5,94294	24,58682	200,000
Батон 40 гр	89,20408	2,91016	1,13384	20,14449	40,000
Сыр 8 гр	25,77502	1,89584	1,95416	0,00000	8,000
Кофейный напиток	56,63682	0,16114	0,00000	12,54180	200,000
Итого:	347,11339	9,92563	9,03094	57,27311	448,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	53,77829	2,67706	3,05951	3,92000	100,000
Итого:	53,77829	2,67706	3,05951	3,92000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и фасоли с растит. маслом 60гр.	78,58461	0,66616	5,18045	5,39588	60,000
Суп-пюре картофельный вегетарианский	126,05327	2,42927	4,86739	15,95135	200,000
Гуляш из говядины с рисом "Ёжики" 70 гр	168,98576	10,62057	9,88763	5,51743	70,000
Свекла, тушенная со сметаной.	116,33261	2,42967	4,71498	17,44233	150,000
Компот из сухофруктов 200 гр.	78,46796	0,48429	0,02616	17,95037	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,08367	1,89118	0,34384	11,97751	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,31314	1,51751	0,17971	10,00363	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	666,82102	20,03865	25,20016	84,23850	735,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом	130,20890	4,32212	5,38812	13,97514	180,000
Чай с лимоном 180 гр	35,42510	0,03000	0,00310	8,33167	180,000
Хлеб пшеничный 15 гр	30,16200	0,98771	0,11698	6,51098	15,000
Итого:	195,79600	5,33983	5,50820	28,81779	375,000
Всего:	1 263,50870	37,98117	42,79881	174,24940	1 658,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

16.0

5 д 10.5 ч

16.01.2023

ТРЕБ. дети № 3 от 16.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

17.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 17.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10.5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр.	221,14071	11,74059	15,04980	3,78455	150,000
Батон с маслом	131,77706	3,10059	5,32329	21,32925	45,000
Чай с молоком.	97,15275	2,76400	2,95725	13,57333	200,000
Итого:	450,07052	17,60518	23,33034	38,68713	395,000
Второй завтрак					
Банан 90 гр	56,40855	0,94541	0,06302	13,73988	90,000
Итого:	56,40855	0,94541	0,06302	13,73988	90,000
Обед					
Мкра кабачковая 50 гр	61,11004	0,99773	4,48980	4,68937	50,000
Борщ с фасолью и сметаной 200гр	86,48294	1,30741	4,56071	9,39204	200,000
Биточки рыбные	128,63251	11,13667	3,07098	7,07494	80,000
Картофельное пюре.	141,76580	2,98639	3,62792	22,09016	150,000
Компот из сухофруктов 200 гр,	78,48020	0,48486	0,02620	17,95541	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	56,78431	2,06278	0,37506	13,06431	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,55882	1,55859	0,18459	10,27443	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	600,81462	20,53443	16,33526	84,54066	735,000
Полдник					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	150,74792	4,21557	5,28012	20,60227	180,000
Сок фруктовый 100г	46,18039	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 40 гр	201,34039	4,57176	2,28588	33,76063	40,000
Итого:	398,26870	9,28733	7,66600	64,46290	320,000
Всего:	1 505,56239	48,37235	47,39462	201,43057	1 540,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

18.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 18.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	196,65895	5,22484	6,73480	24,63242	200,000
Батон с маслом	131,59819	3,09399	5,32073	21,28383	45,000
Какао с молоком	112,10843	3,20044	3,25431	15,97399	200,000
Итого:	440,36557	11,51927	15,30984	61,89024	445,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	56,60290	2,81847	3,22109	4,12702	100,000
Итого:	56,60290	2,81847	3,22109	4,12702	100,000
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,60552	0,43782	0,05125	1,32460	60,000
Суп из овощей вегетарианский со сметаной*1	86,36218	1,51218	4,11060	9,49149	200,000
Печень по-строгановски 100 гр.	211,14319	12,00371	14,60560	2,47165	100,000
Макаронные изделия отварные с овощами.	192,16508	4,23992	5,05395	29,26375	150,000
Компот из яблок 200г	60,32698	0,05859	0,05488	14,38806	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	57,65726	2,09448	0,38081	13,26504	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	49,32036	1,61653	0,19145	10,65637	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	664,58057	21,96323	24,44854	80,86096	765,000
Полдник					
Запеканка из творога с изюмом 100 гр	301,45254	13,40536	16,70782	16,83480	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	48,40000	1,08891	1,28552	8,46931	15,000
Чай 180 гр,	34,24754	0,00000	0,00000	8,17363	180,000
Итого:	384,10008	14,49427	17,99334	33,47774	295,000
Всего:	1 545,64912	50,79524	60,97281	180,35596	1 605,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

19.01.2019

10.5 ч

Углеводы, г

Вых

19.01.2023

ТРЕБ. дети № 3 от 19.01.2023, 7. ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10 5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	192,02988	5,72480	8,10536	23,03704	200,000
Батон с маслом	131,17360	3,08024	5,31536	21,18852	45,000
Чай с лимоном.	50,74220	0,03252	0,00340	11,97772	200,000
Итого:	373,94568	8,83756	13,42412	56,20328	445,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,92000	0,50800	0,10160	10,26168	100,000
Итого:	46,92000	0,50800	0,10160	10,26168	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	64,60784	1,03404	4,05624	7,34096	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	98,27592	1,72676	3,90836	13,62552	200,000
Котлета из говядины.	218,20300	15,53160	13,39184	3,73480	80,000
Рагу из овощей..	121,23832	2,89232	4,63356	15,35008	150,000
Компот из кураги	76,02640	0,47328	0,00000	18,52084	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,37240	1,97484	0,35904	12,50720	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,41968	1,55400	0,18404	10,24400	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	680,14356	25,18684	26,53308	81,32340	745,000
Полдник					
Йогурт питьевой 135 г	115,78700	6,78288	4,34104	11,53092	135,000
Ватрушка с повидлом	295,89080	5,45980	6,85296	47,20620	90,000
Итого:	411,67780	12,24268	11,19400	58,73712	225,000
Всего:	1 512,68704	46,77508	51,25280	206,52548	1 515,000

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

20.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 20.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	179,13498	4,63925	6,82506	20,72226	200,000
Батон с маслом	135,29289	3,21456	5,36770	22,11833	45,000
Сыр 13 гр	41,10594	3,02230	3,11531	0,00000	13,000
Кофейный напиток с молоком	108,85393	2,47494	2,47092	16,31460	200,000
Итого:	464,38774	13,35105	17,77899	59,15519	458,000
Второй завтрак					
Снежок 100 г	83,72234	2,61130	3,21389	10,94736	100,000
Итого:	83,72234	2,61130	3,21389	10,94736	100,000
Обед					
Салат из морковью с яблоками и растительным маслом 60 гр.	63,81824	0,62874	4,08251	7,41720	60,000
Уха рыбацкая 0,200	123,18607	8,63435	3,94640	11,10523	200,000
Запеканка картофельная с отварным мясом	340,60004	23,89343	14,20632	22,46452	230,000
Компот из сухофруктов 200 гр,	78,40795	0,48259	0,02607	17,93519	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	57,48075	2,08770	0,37958	13,22209	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	44,31527	1,45176	0,17192	9,57017	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	707,80832	37,17857	22,81280	81,71440	745,000
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом 180 гр	127,98762	4,23502	5,15038	14,45084	180,000
Чай 180 гр,	34,25272	0,00000	0,00000	8,17364	180,000
Хлеб пшеничный 15 гр	34,79498	1,14000	0,13502	7,51502	15,000
Итого:	197,03532	5,37502	5,28540	30,13950	375,000
Всего:	1 452,95372	58,51594	49,09108	181,95645	1 678,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

23.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 23.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети: 5 д, 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом	157,35613	3,74972	6,19640	18,41103	200,000
Батон с маслом	134,28794	3,18265	5,35526	21,89723	45,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	114,53407	2,26447	2,29632	18,31308	200,000
Итого:	406,17814	9,19684	13,84798	58,62134	445,000
Второй завтрак					
Ацидофилин 100 г	53,35968	2,97708	2,65810	4,25296	100,000
Итого:	53,35968	2,97708	2,65810	4,25296	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	70,40577	1,04237	4,08881	8,30170	60,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	87,85909	1,71186	3,06285	11,84387	200,000
Гуляш из кури.	128,30142	8,66364	9,24810	2,38174	80,000
Картофельное пюре с морковью	138,18648	2,90261	3,83510	21,14767	150,000
Напиток из шиповника	75,28237	0,31708	0,00000	18,13134	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,01542	1,99826	0,36332	12,65565	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,97609	1,53953	0,18233	10,14874	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Лавровый лист 1 пачка	0,11134	0,00269	0,00296	0,02668	1 000,000
Итого:	602,13798	18,17804	20,78347	84,63739	1 745,000
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	49,15099	1,10593	1,30561	8,60158	15,000
Запеканка творожная 100 гр	289,20455	13,75885	18,18889	9,64972	100,000
Чай 180 гр,	34,24482	0,00000	0,00000	8,17364	180,000
Итого:	372,60036	14,86478	19,49450	26,42494	295,000
Всего:	1 434,27616	45,21674	56,78405	173,93663	2 585,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

24.01.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 24.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	177,61109	4,63165	7,13257	21,88422	200,000
Батон 40 гр	94,51087	3,08335	1,20130	21,34317	40,000
Сыр 12 гр	38,81183	2,85374	2,94157	0,00000	12,000
Чай с молоком.	97,18791	2,76361	2,95678	13,57265	200,000
Итого:	408,12170	13,33235	14,23222	56,80004	452,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	45,40000	0,49130	0,09826	9,92435	100,000
Итого:	45,40000	0,49130	0,09826	9,92435	100,000
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	5,08017	0,29235	0,03422	0,88443	40,000
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	84,58165	1,97761	3,76726	9,09887	200,000
Фрикадельки мясные паровые	250,94670	17,10239	15,85626	3,65452	80,000
Свекла, тушеная со сметаной.	115,64152	2,42096	4,65139	17,43748	150,000
Компот из яблок 200г	61,88570	0,07143	0,06691	14,75517	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,49674	1,97857	0,35974	12,53091	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,78252	1,53257	0,18148	10,10278	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	619,41500	25,37588	24,91726	68,46416	725,000
Полдник					
Йогурт питьевой 160 г	144,61087	8,47043	5,42109	14,39974	160,000
Ватрушка со сметаной 90 гр	378,01609	8,53770	13,44452	46,77387	90,000
Итого:	522,62696	17,00813	18,86561	61,17361	250,000
Всего:	1 595,56366	56,20766	58,11335	196,36216	1 527,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

25.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 25.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	185,16873	4,93487	7,16377	21,09154	200,000
Батон с маслом	132,90395	3,13539	5,33684	21,57039	45,000
Какао с молоком	111,10368	3,13873	3,21075	15,89022	200,000
Итого:	429,17636	11,20899	15,71136	58,55215	445,000
Второй завтрак					
Йогурт питьевой 160 г	143,93706	8,43048	5,39553	14,33184	160,000
Итого:	143,93706	8,43048	5,39553	14,33184	160,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,14452	0,83557	4,44776	6,36320	60,000
Суп гороховый.	118,94254	4,06754	3,49136	16,12868	200,000
Жаркое по - домашнему	269,50171	16,47434	9,16145	25,44557	230,000
Компот из сухофруктов 200 гр.	78,59934	0,48667	0,02627	17,97158	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,57018	2,01763	0,36684	12,77833	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,92237	1,57000	0,18592	10,34961	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	640,68066	25,45175	17,67960	89,03697	745,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом .	131,73461	4,30974	5,57706	13,88092	180,000
Чай 180 гр.	34,25961	0,00000	0,00000	8,17364	180,000
Хлеб пшеничный 15 гр	34,80197	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	200,79619	5,44974	5,71206	29,56956	375,000
Всего:	1 414,59027	50,54096	44,49855	191,49052	1 725,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

26.01.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 26.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10.5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр.	220,43778	11,80884	14,91991	3,82667	150,000
Батон с маслом	133,08067	3,14098	5,33902	21,60876	45,000
Кофейный напиток	57,05520	0,16996	0,00000	12,58200	200,000
Итого:	410,57365	15,11978	20,25893	38,01743	395,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	55,72124	2,77307	3,16920	4,06053	100,000
Итого:	55,72124	2,77307	3,16920	4,06053	100,000
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	23,53778	1,71467	0,10356	3,48058	60,000
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 200гр	65,86160	1,59778	2,87382	8,14449	200,000
Биточки рыбные	128,68258	11,18467	3,05551	7,04462	80,000
Рис припущенный с овощами	217,43916	3,98827	7,19769	31,81720	150,000
Компот из яблок и чернослива 200 гр	71,13916	0,12373	0,01524	17,05427	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,26533	2,00640	0,36480	12,70720	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,79547	1,53284	0,18151	10,10462	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
Итого:	608,72108	22,14836	13,79213	90,35298	795,000
Полдник					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180г	185,17302	4,78036	5,70076	24,54111	180,000
Сок фруктовый 100г	46,20444	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Вафли 30 гр	131,28889	1,19609	1,04658	30,23862	30,000
Итого:	362,66635	6,47645	6,84734	64,87973	310,000
Всего:	1 437,68232	46,51766	44,06760	197,31067	1 600,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

27.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 27.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10:5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	184,13265	5,14091	7,91594	22,01014	200,000
Сыр 10 гр	38,43068	2,82671	2,91370	0,00000	10,000
Батон с маслом	136,34589	3,24744	5,38050	22,34571	45,000
Чай с лимоном	54,97790	0,04279	0,00443	12,93991	200,000
Итого:	413,88712	11,25785	16,21457	57,29576	455,000
Второй завтрак					
Снежок 150 г	127,66082	3,98050	4,89909	16,68744	150,000
Итого:	127,66082	3,98050	4,89909	16,68744	150,000
Обед					
Салат из морковью с растительным маслом 60 гр.	61,10078	0,52648	4,03648	6,76050	60,000
Борщ с морской капустой со сметаной 200гр	109,23909	1,63374	5,42895	12,09644	200,000
Печень в молочном соусе 80 гр.	138,58384	12,34507	6,54361	4,27224	80,000
Картофельное пюре.	148,03082	2,99151	4,22119	22,10749	150,000
Компот из сухофруктов 200 гр,	79,46370	0,50598	0,02731	18,14429	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	57,52329	2,08849	0,37973	13,22712	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	48,04589	1,57379	0,18639	10,37461	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
Итого:	641,98741	21,66506	20,82366	86,98269	795,000
Полдник					
Яблоко 130 гр	53,55616	0,47365	0,47365	13,97333	130,000
Запеканка из творога с изюмом 100 гр	310,29616	13,91507	17,31753	16,86461	100,000
Гущеное молоко 20 гр	64,58447	1,45320	1,71557	11,30256	20,000
Чай с молоком 200 гр	67,70776	1,31598	1,40799	11,22027	200,000
Итого:	496,14455	17,15790	20,91474	53,36077	450,000
Всего:	1 679,67990	54,06131	62,85206	214,32666	1 850,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

30.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 30.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрате молоке со сливочным маслом	217,63028	6,39154	8,77797	23,26211	200,000
Батон с маслом	134,37012	3,18484	5,35610	21,91252	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	112,06366	2,21033	2,26528	17,98264	200,000
Итого:	464,06406	11,78671	16,39935	63,15727	445,000
Второй завтрак					
Ацидофилин 100 г	50,20325	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Итого:	50,20325	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 30 гр.	69,24927	0,87431	3,65435	6,82146	60,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	88,17894	1,72089	3,06374	11,90683	200,000
Бигус с мясом курицы	341,89008	18,93817	20,84333	14,30061	230,000
Компот из кураги	77,61740	0,50650	0,00000	18,92837	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,25650	2,00683	0,36488	12,70992	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	38,82866	1,27130	0,15057	8,38057	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	671,02085	25,31800	28,07687	73,04776	745,000
Полдник					
Мандарины 120 гр	33,96366	0,71114	0,17776	6,66679	120,000
Запеканка из творога с рисом 120	332,33366	14,39618	21,76870	19,97736	120,000
Повидло	53,65854	0,08553	0,00000	14,10919	20,000
Чай 180 гр.	34,24866	0,00000	0,00000	8,17362	180,000
Итого:	454,20452	15,19285	21,94646	48,92696	440,000
Всего:	1 639,49268	55,09756	68,92268	189,13199	1 730,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

31.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 31.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр.	219,06608	11,57159	14,91250	3,77504	150,000
Батон с маслом	131,26138	3,13056	5,16823	21,54216	45,000
Чай 200 гр,	38,06336	0,00000	0,00000	9,08181	200,000
Итого:	388,39082	14,70215	20,08073	34,39901	395,000
Обед					
Икра кабачковая 50 гр	60,65293	0,98978	4,45405	4,65203	50,000
Суп крестьянский со сметаной	99,21552	1,73073	4,51728	10,86707	200,000
Рыба, запеченная в молочном соусе 100 гр.	123,38082	11,45478	2,88578	5,37694	100,000
Картофельное пюре.	145,18948	2,98978	3,94931	22,10478	150,000
Напиток из шиповника	75,32203	0,31724	0,00000	18,13453	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	57,38168	2,08384	0,37888	13,19763	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	48,24116	1,58060	0,18720	10,41953	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	609,38362	21,14675	16,37250	84,75251	755,000
Полдник					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	147,82487	3,85578	6,31789	17,59634	180,000
Сок фруктовый 100г	45,64310	0,49397	0,09879	9,97810	100,000
Хлеб пшеничный 15 гр	34,79935	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	228,26732	5,48975	6,55168	35,08944	295,000
Всего:	1 226,04176	41,33865	43,00491	154,24096	1 445,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

01.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 01.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	170,24294	4,24000	7,21945	19,49227	200,000
Сыр 9 гр	29,78689	2,19000	2,25735	0,00000	9,000
Батон 40 гр	93,80252	3,06059	1,19244	21,18563	40,000
Какао с молоком	112,48092	3,22239	3,26739	16,00197	200,000
Итого:	406,31327	12,71298	13,93663	56,67987	449,000
Второй завтрак					
Кефир 120 г	67,21176	3,34588	3,82387	4,89933	120,000
Итого:	67,21176	3,34588	3,82387	4,89933	120,000
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,99063	0,46000	0,05382	1,39168	60,000
Борщ со сметаной 200гр	102,88286	1,78071	4,79882	12,22399	200,000
Печень по-строгановски 100 гр.	217,32618	12,51815	14,97517	2,51798	100,000
Макаронные изделия отварные с овощами.	192,55714	4,25168	5,05466	29,33336	150,000
Компот из кураги и изюма	78,47748	0,33966	0,00000	19,07424	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	57,79832	2,09924	0,38168	13,29521	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	50,22794	1,64613	0,19496	10,85151	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Лавровый лист 2 пачки	0,26303	0,00639	0,00702	0,06298	2 000,000
Итого:	707,52358	23,10196	25,46613	88,75095	2 765,000
Полдник					
Творог из творога с морковью 100 гр	272,21336	11,23189	15,08529	16,45647	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	51,40168	1,15647	1,36525	8,99462	15,000
Чай 180 гр.	34,25332	0,00000	0,00000	8,17361	180,000
Итого:	357,86836	12,38836	16,45054	33,62470	295,000
Всего:	1 538,91697	51,54918	59,67717	183,95485	3 629,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

02.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 02.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	189,89853	4,92333	6,41788	24,11749	200,000
Батон 40 гр	95,93290	3,13000	1,21948	21,66610	40,000
Сыр 9 гр	30,56762	2,24805	2,31723	0,00000	9,000
Кофейный напиток с молоком	116,47030	2,80567	2,81602	16,87610	200,000
Итого:	432,86935	13,10705	12,77061	62,65969	449,000
Второй завтрак					
Снежок 100 г	82,52212	2,57338	3,16723	10,78835	100,000
Итого:	82,52212	2,57338	3,16723	10,78835	100,000
Обед					
Зеленый горошек 45 гр	17,68658	1,27970	0,07727	2,59766	45,000
Уха рыбацкая 0,200	123,08602	8,63805	3,93247	11,10892	200,000
Гуляш из отварного мяса.	103,93550	10,43087	3,48918	5,76173	100,000
Каша гречневая рассыпчатая	188,18900	5,28078	4,81290	32,51368	150,000
Компот из сухофруктов 200 гр,	78,84740	0,49238	0,02658	18,02281	200,000
Клеб ржаной 30 гр.	58,76623	2,13429	0,38805	13,51714	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,75000	1,53152	0,18139	10,09593	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	617,26073	29,78759	12,90784	93,61787	750,000
Полдник					
Чай с лимоном 180 гр	35,95195	0,04325	0,00450	8,40169	180,000
Сдоба обыкновенная 80 гр	281,35468	7,31069	5,33411	44,98671	80,000
Итого:	317,30663	7,35394	5,33861	53,38840	260,000
Всего:	1 449,95883	52,82196	34,18429	220,45431	1 559,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

03.02.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 03.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	144,74432	4,71750	6,20530	15,08280	200,000
Сыр 11 гр	39,67458	2,91805	3,00784	0,00000	11,000
Батон 40 гр	89,91737	2,93318	1,14280	20,30369	40,000
Чай с сахаром	38,06059	0,00000	0,00000	9,08178	200,000
Итого:	312,39686	10,56873	10,35594	44,46827	451,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46,48729	0,50318	0,10064	10,16419	100,000
Итого:	46,48729	0,50318	0,10064	10,16419	100,000
Обед					
Сельдь 50 гр	73,91928	8,63038	4,31521	0,00000	50,000
Суп картофельный	103,99017	1,61199	4,20093	13,28263	200,000
Прикадельки мясные паровые	222,77534	14,84496	14,03831	3,65458	80,000
Свекла, тушеная со сметаной.	117,07013	2,44517	4,75191	17,52492	150,000
Компот из яблок 200г	62,00072	0,07246	0,06784	14,78419	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	51,34725	1,86394	0,33890	11,80496	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	44,64369	1,46237	0,17318	9,64000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	675,74658	30,93127	27,88628	70,69128	735,000
Полдник					
Банан 110 гр	70,60792	1,18305	0,07886	17,19335	110,000
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 180г	173,33373	4,21627	5,59860	23,13292	180,000
Чай 180 гр,	34,25453	0,00000	0,00000	8,17360	180,000
Пряник 40 гр	142,37288	1,94441	1,13424	31,47508	40,000
Итого:	420,56906	7,34373	6,81170	79,97495	510,000
Всего:	1 455,19979	49,34691	45,15456	205,29869	1 796,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

06.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 06.02.2023, 7. ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10.5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом	161,37220	3,89347	6,28297	19,01575	200,000
Батон с маслом	131,72587	3,09907	5,32270	21,31884	45,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке без сахара	103,38378	2,18795	2,24402	16,00714	200,000
Итого:	396,48185	9,18049	13,84969	56,34173	445,000
Второй завтрак					
Ацидофилин 100 г	50,77220	2,83243	2,52896	4,04633	100,000
Итого:	50,77220	2,83243	2,52896	4,04633	100,000
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	23,74981	1,73019	0,10452	3,51208	60,000
Суп овощной на курином бульоне со зметаной	59,88463	1,35429	2,70846	7,14826	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом куры	386,21780	16,56181	19,15911	28,85355	230,000
Компот из чернослива и изюма	78,15367	0,19019	0,00000	18,88181	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	56,67606	2,05900	0,37436	13,04031	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	51,41757	1,68579	0,19965	11,11293	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	656,09954	23,58127	22,54610	82,54894	745,000
Полдник					
Творог из творога с морковью 100 гр	272,34124	10,80583	15,51857	15,90027	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	48,13591	1,08297	1,27849	8,42309	15,000
Чай 180 гр,	34,24170	0,00000	0,00000	8,17363	180,000
Итого:	354,71885	11,88880	16,79706	32,49699	295,000
Всего:	1 458,07244	47,48299	55,72181	175,43399	1 585,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)



Ланских И.В.

07.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 07.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	176,80894	9,43322	12,07878	3,02996	120,000
Батон с маслом	134,23837	3,18045	5,35441	21,88212	45,000
Най с молоком.	97,16065	2,76359	2,95682	13,57265	200,000
Итого:	408,20796	15,37726	20,39001	38,48473	365,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	57,34171	2,85522	3,26310	4,18082	100,000
Итого:	57,34171	2,85522	3,26310	4,18082	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 60 гр.	64,61665	1,03420	4,05624	7,34167	60,000
Свекольник со сметаной 200гр	90,93653	1,30429	4,55131	10,35131	200,000
Виточки рыбные	133,07616	11,81653	3,08829	7,04457	80,000
Картофель в молоке	137,16461	3,25690	4,02163	19,83976	150,000
Компот из сухофруктов 200 гр,	78,42408	0,48322	0,02608	17,94078	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,70367	2,02310	0,36784	12,81298	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,28429	1,54947	0,18351	10,21429	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	607,20599	21,46771	16,29490	85,54536	745,000
Полдник					
Запашка геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	147,55890	3,84869	6,31424	17,55571	180,000
Сок фруктовый 200 гр	92,00000	0,99592	0,19918	20,11755	200,000
Печенье 40 гр	195,53796	4,44016	2,22008	32,78890	40,000
Итого:	435,09686	9,28477	8,73350	70,46216	420,000
Всего:	1 507,85252	48,98496	48,68151	198,67307	1 630,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

08.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 08.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Дети, 5 д, 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом	188,30924	4,98650	7,40776	21,20460	200,000
Сыр 9 гр	29,49671	2,16895	2,23570	0,00000	9,000
Батон 40 гр	95,38819	3,11249	1,21266	21,54489	40,000
Какао с молоком	112,53072	3,22527	3,26932	16,00586	200,000
Итого:	425,72486	13,49321	14,12544	58,75535	449,000
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28,28692	0,63266	0,14059	7,24042	100,000
Итого:	28,28692	0,63266	0,14059	7,24042	100,000
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,71992	0,44439	0,05198	1,34435	60,000
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	67,23034	1,49245	2,79084	7,84781	200,000
Бигус с филе индейки 230г	230,46802	20,48072	9,22595	14,09806	230,000
Кисель из шиповника	95,32068	0,33211	0,00616	22,46447	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	27,71515	1,00224	0,18224	6,34759	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,00506	1,50717	0,17848	9,93544	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	474,45917	25,25908	12,43565	62,03772	745,000
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	126,39895	7,40232	4,73751	12,58397	150,000
Затрушка с яблоками 90 гр	294,13979	6,19186	7,72025	44,04338	90,000
Итого:	420,53874	13,59418	12,45776	56,62735	240,000
Всего:	1 349,00969	52,97913	39,15944	184,66084	1 534,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730138

Владелец ЛАНСКИХ ИРИНА ВИКТОРОВНА

Действителен с 24.06.2024 по 24.06.2025