



Примерное 20-ти дневное меню

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

Ясли



Утверждено

Ланских И.В.

12.01.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 12.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Джем 15 г	41,70263	0,06316	0,00000	10,94632	15,000
Запеканка творожная 100 гр	268,44368	12,81684	16,81684	9,35211	100,000
Батон с маслом	88,67000	1,94526	4,05000	13,35737	29,000
Чай с сахаром	28,52474	0,00000	0,00000	6,81158	150,000
Итого:	427,34105	14,82526	20,86684	40,46738	294,000
Второй завтрак					
Снежок 100 г	82,86895	2,59579	3,19474	10,88263	100,000
Итого:	82,86895	2,59579	3,19474	10,88263	100,000
Обед					
Огурец консервированный 30 гр	3,90000	0,22579	0,02632	0,68263	30,000
Борщ со сметаной 150гр	74,77737	1,30316	3,40947	9,10789	150,000
Запеканка из рыбы с морковью 50 гр.	73,67684	7,23632	2,69105	3,98211	50,000
Картофельное пюре.	113,48000	2,37474	3,01105	17,54211	120,000
Компот из кураги	62,75000	0,44000	0,00000	15,38737	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13526	7,51526	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	399,43421	14,04001	9,51315	62,57737	538,000
Полдник					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 120г	149,77947	3,70526	4,11842	22,53474	120,000
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Пряник 25 гр	87,50000	1,20000	0,70000	19,42526	25,000
Итого:	329,27947	5,90526	5,01842	62,16000	345,000
Всего:	1 238,92368	37,36632	38,59315	176,08738	1 277,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)



Ланских И.В.

13.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 13.01.2023, 7, ДОУ 586 АУ, Ясли, 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 150г	157,71000	4,63850	4,71250	24,12200	150,000
Батон 35 гр	82,25000	2,69500	1,05000	18,65500	35,000
Сыр 6 гр	19,36000	1,43500	1,47950	0,00000	6,000
Кофейный напиток	43,60000	0,12850	0,00000	9,66900	150,000
Итого:	302,92000	8,89700	7,24200	52,44600	341,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	55,91600	2,79550	3,19500	4,09350	100,000
Итого:	55,91600	2,79550	3,19500	4,09350	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и печат. лука с растит. маслом 30гр.	43,58000	0,44850	2,56850	3,70850	30,000
Суп-пюре картофельный вегетарианский	90,10050	1,94350	3,19400	11,98100	150,000
Гушкетеры из говядины с рисом "Ёжики"	134,42300	8,61600	7,98550	4,14350	60,000
Свекла, тушеная со сметаной	88,45000	1,93250	3,51800	13,43350	120,000
Компот из сухофруктов 150 гр.	46,44500	0,36650	0,02000	10,54150	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	473,84850	15,76700	17,66100	59,68300	548,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	85,16600	2,84400	3,58900	9,05600	120,000
Чай с лимоном 150 гр	28,88800	0,03150	0,00350	6,79450	150,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
Итого:	137,15400	3,63550	3,68250	20,86050	280,000
Всего:	969,83850	31,09500	31,78050	137,08300	1 269,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)



Ланских И.В.

16.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 16.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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	134,72000	4,05158	4,54526	16,89211	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94526	4,05000	13,35737	29,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	77,38000	1,48211	1,49579	12,59526	150,000
Итого:	300,77000	7,47895	10,09105	42,84474	329,000
Второй завтрак					
Ацидофилин 100 г	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Итого:	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Обед					
Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 30 гр.	32,75211	0,35737	1,52105	5,19263	30,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной.	75,73789	1,47789	2,63474	10,46316	150,000
Бигус с мясом куры	245,67579	13,86947	15,60789	7,67842	180,000
Кисель из кураги	81,47684	0,44421	0,00421	19,56421	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13526	7,51526	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	506,49263	18,60894	20,14315	58,77368	548,000
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 80 гр	221,07105	9,64895	14,75105	12,91684	80,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,85263	0,76053	0,89737	5,91368	10,000
Чай 150 гр,	28,52474	0,00000	0,00000	6,81158	150,000
Итого:	283,44842	10,40948	15,64842	25,64210	240,000
Всего:	1 140,71105	39,29737	48,38262	131,26052	1 217,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

17.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 17.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10.5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	160,13684	8,51947	10,96421	2,77000	110,000
Батон с маслом	88,67000	1,94526	4,05000	13,35737	29,000
Чай с молоком.	75,16000	2,10579	2,25263	10,68684	150,000
Итого:	323,96684	12,57052	17,26684	26,81421	289,000
Второй завтрак					
Пюре фруктовое	36,00000	0,50000	0,10000	9,00000	100,000
Итого:	36,00000	0,50000	0,10000	9,00000	100,000
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	36,53579	0,59895	2,69579	2,81526	30,000
Борщ с фасолью и сметаной 150гр	70,68526	1,22158	3,39737	8,32053	150,000
Биточки рыбные	94,60316	8,77526	1,79526	5,38842	60,000
Картофельное пюре.	113,48000	2,37474	3,01105	17,54211	120,000
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,50158	0,36684	0,02000	10,54105	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13526	7,51526	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	432,65579	15,79737	11,29473	60,48263	548,000
Полдник					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 120г	126,40526	3,71053	3,77000	19,29789	120,000
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 10 гр	45,80000	1,04000	0,52000	7,68000	10,000
Итого:	218,20526	5,25053	4,39000	37,07789	230,000
Всего:	1 010,82789	34,11842	33,05157	133,37473	1 167,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

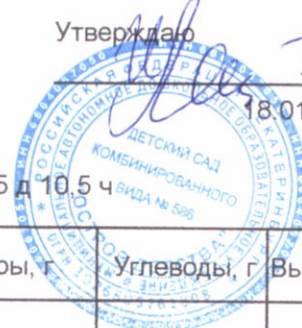
Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

18.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 18.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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 150г	142,38368	3,71263	4,82895	18,15211	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94526	4,05000	13,35737	29,000
Какао с молоком	86,54000	2,33316	2,40684	12,80684	150,000
Итого:	317,59368	7,99105	11,28579	44,31632	329,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	55,91158	2,79526	3,19474	4,09368	100,000
Итого:	55,91158	2,79526	3,19474	4,09368	100,000
Обед					
Огурец консервированный 30 гр	3,90000	0,22579	0,02632	0,68263	30,000
Суп из овощей вегетарианский со сметаной	67,76158	1,18368	3,33947	7,19211	150,000
Печень по-строгановски 80 гр.	180,86789	10,63737	12,37895	2,18895	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами	166,60316	4,19632	2,72526	29,09474	120,000
Компот из яблок 200г	61,77579	0,07263	0,06789	14,79368	200,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13526	7,51526	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	551,75842	18,77579	18,91315	69,82737	618,000
Полдник					
Запеканка из творога с изюмом 100 гр	289,54789	12,80895	15,98053	16,69368	100,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,85263	0,76053	0,89737	5,91368	10,000
Чай 150 гр,	28,52474	0,00000	0,00000	6,81158	150,000
Итого:	351,92526	13,56948	16,87790	29,41894	260,000
Всего:	1 277,18894	43,13158	50,27158	147,65631	1 307,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)



Ланских И.В.

19.01.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 19.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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	143,86000	4,49063	5,73938	18,04688	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94500	4,05000	13,35688	29,000
Чай с лимоном.	39,22000	0,03375	0,00375	9,26000	150,000
Итого:	271,75000	6,46938	9,79313	40,66376	329,000
Второй завтрак					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Итого:	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	19,75813	0,51188	1,02875	2,75125	30,000
Свекольник вегетарианский со сметаной 150 гр	74,19938	1,31188	2,94438	10,28438	150,000
Котлета из говядины	152,06250	10,21063	9,37625	3,10375	60,000
Рагу из овощей..	83,92625	2,22500	2,57500	12,17625	120,000
Компот из кураги	62,75000	0,44000	0,00000	15,38750	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	463,54626	17,15939	16,29938	59,57813	548,000
Полдник					
Йогурт питьевой 110 г	93,34063	5,49125	3,51438	9,33500	110,000
Ватрушка с повидлом 60 гр	197,00875	3,91938	3,60750	33,53438	60,000
Итого:	290,34938	9,41063	7,12188	42,86938	170,000
Всего:	1 117,64564	34,03940	33,41439	163,31127	1 247,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)



Утверждаю

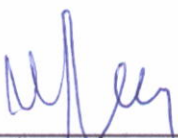
Ланских И.В.

20.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 20.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	127,16000	3,73667	4,14056	16,14611	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94500	4,05000	13,35722	29,000
Сыр 9 гр	29,13778	2,15278	2,21889	0,00000	9,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10222	2,11222	12,87667	150,000
Итого:	332,81778	9,93667	12,52167	42,38000	338,000
Второй завтрак					
Снежок 100 г	82,86167	2,59611	3,19500	10,88278	100,000
Итого:	82,86167	2,59611	3,19500	10,88278	100,000
Обед					
Салат из морковью с яблоками и растительным маслом 30 гр.	31,67000	0,31278	2,04056	3,69111	30,000
Уха рыбацкая 0,150	91,59667	6,43056	2,94111	8,27778	150,000
Запеканка картофельная с отварным мясом	222,61778	14,34056	8,25056	18,75556	180,000
Компот из сухофруктов 150 гр.	46,44500	0,36667	0,02000	10,54167	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	463,17945	23,91057	13,62723	57,14112	548,000
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом	105,48889	3,51056	4,28556	11,89389	150,000
Чай 150 гр.	28,42500	0,00000	0,00000	6,81111	150,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
Итого:	157,01389	4,27056	4,37556	23,71500	310,000
Всего:	1 035,87279	40,71391	33,71946	134,11890	1 296,000

Заведующий
(должность)


(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

23.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 23.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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	134,72000	4,05133	4,54467	16,89267	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94533	4,05000	13,35733	29,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	77,40667	1,48200	1,49600	12,59533	150,000
Итого:	300,79667	7,47866	10,09067	42,84533	329,000
Второй завтрак					
Ацидофилин 100 г	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Итого:	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 30 гр.	34,91133	0,51267	2,04267	4,09000	30,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,150	66,70000	1,31867	2,30000	9,12467	150,000
Гуляш из кури.	89,76867	6,06133	6,40867	1,81067	60,000
Картофельное пюре с морковью	108,09600	2,31400	2,92933	16,80067	120,000
Напиток из шиповника	65,37000	0,28733	0,00000	15,81200	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	435,69600	12,95400	14,05600	63,51334	548,000
Полдник					
Сгущенное молоко 10 гр	33,70667	0,76000	0,89733	5,91333	10,000
Запеканка творожная 70 гр	187,66000	8,93867	11,74733	6,54533	70,000
Чай 150 гр,	28,55133	0,00000	0,00000	6,81133	150,000
Итого:	249,91800	9,69867	12,64466	19,26999	230,000
Всего:	1 036,41067	32,93133	39,29133	129,62866	1 207,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

24.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 24.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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	121,20000	3,49167	4,11250	16,67750	150,000
Сыр 9 гр	29,04000	2,15250	2,21917	0,00000	9,000
Батон 35 гр	82,25000	2,69500	1,05000	18,65500	35,000
Чай с молоком.	75,16000	2,10583	2,25250	10,68750	150,000
Итого:	307,65000	10,44500	9,63417	46,02000	344,000
Второй завтрак					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Итого:	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Обед					
Огурец консервированный 30 гр	3,90000	0,22583	0,02667	0,68250	30,000
Суп-пюре из разных овощей 150 гр	68,80500	1,81500	2,92833	7,72500	150,000
Прикадельки мясные паровые	164,37833	10,92250	10,39500	2,74167	60,000
Свекла, тушенная со сметаной	88,45000	1,93250	3,51833	13,43333	120,000
Компот из яблок 180г	55,52833	0,06583	0,06167	13,31417	180,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	451,91166	17,42166	17,30500	53,77167	578,000
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127,28750	7,48833	4,79250	12,73000	150,000
Ватрушка со сметаной 60 гр	255,00333	5,86667	9,19750	31,39750	60,000
Итого:	382,29083	13,35500	13,99000	44,12750	210,000
Всего:	1 233,85249	42,22166	41,12917	164,11917	1 332,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

25.01.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 25.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	127,16000	3,73643	4,14071	16,14571	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94500	4,05000	13,35714	29,000
Какао с молоком	86,54000	2,33286	2,40714	12,80786	150,000
Итого:	302,37000	8,01429	10,59785	42,31071	329,000
Второй завтрак					
Йогурт питьевой 150 г	127,31786	7,48786	4,79214	12,72929	150,000
Итого:	127,31786	7,48786	4,79214	12,72929	150,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	34,86500	0,41571	2,23214	3,16786	30,000
Суп гороховый 150 гр	87,60929	2,92714	2,60643	11,76429	150,000
Жаркое по-домашнему	184,63429	12,54071	5,09857	19,29071	180,000
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,44500	0,36643	0,02000	10,54143	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	424,40358	18,70999	10,33214	60,63929	548,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,47857	3,55500	4,48643	11,32000	150,000
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	6,81143	150,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
Итого:	158,00357	4,31500	4,57643	23,14143	310,000
Всего:	1 012,09501	38,52714	30,29856	138,82072	1 337,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждено

Ланских И.В.

26.01.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 26.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	160,29000	8,50471	10,95176	2,76941	110,000
Батон с маслом	88,67000	1,94529	4,05000	13,35706	29,000
Кофейный напиток	43,71176	0,12882	0,00000	9,66882	150,000
Итого:	292,67176	10,57882	15,00176	25,79529	289,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	55,90118	2,79529	3,19471	4,09353	100,000
Итого:	55,90118	2,79529	3,19471	4,09353	100,000
Обед					
Зеленый горошек 45 гр	17,67059	1,28706	0,07765	2,61235	45,000
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 150гр	48,47529	1,18118	2,07118	6,07412	150,000
Биточки рыбные	94,98235	8,80529	1,82176	5,39000	60,000
Рис припущенный с овощами (ясли 120 г)	131,24588	2,84176	3,09000	22,43706	120,000
Компот из яблок и чернослива 150 гр	53,04235	0,09235	0,01059	12,77824	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13529	7,51529	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	35,000
Итого:	416,26646	16,66764	7,44647	65,16706	598,000
Полдник					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 120г	127,15412	3,29706	3,82235	17,17824	120,000
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Вафли 10 гр	35,00000	0,32000	0,28000	8,09000	10,000
Итого:	254,15412	4,61706	4,30235	45,46824	330,000
Всего:	1 018,99352	34,65881	29,94529	140,52412	1 317,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

27.01.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 27.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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	120,71000	3,66647	4,52294	16,03765	150,000
Сыр 6 гр	19,46353	1,43529	1,47941	0,00000	6,000
Батон с маслом	88,67000	1,94529	4,05000	13,35706	29,000
Чай с лимоном	46,80000	0,03412	0,00353	11,07647	150,000
Итого:	275,64353	7,08117	10,05588	40,47118	335,000
Второй завтрак					
Снежок 130 г	107,55824	3,36941	4,14706	14,12647	130,000
Итого:	107,55824	3,36941	4,14706	14,12647	130,000
Обед					
Салат из морковью с растительным маслом 30 гр.	32,95647	0,35118	2,02529	4,00824	30,000
Борщ с морской капустой со сметаной 150гр	87,06647	1,26294	4,45765	9,31647	150,000
Печень в молочном соусе 100 гр.	163,91529	14,04588	7,91824	5,34000	100,000
Картофельное пюре.	113,48000	2,37471	3,01118	17,54235	120,000
Компот из сухофруктов 150 гр.	46,50824	0,36647	0,02000	10,54118	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13529	7,51529	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	35,000
Итого:	514,77647	20,86118	17,80765	62,62353	623,000
Полдник					
Пюре фруктовое	36,00000	0,50000	0,10000	9,00000	100,000
Запеканка из творога с изюмом 100 гр	290,37588	12,86765	16,03176	16,69765	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,12941	1,10588	1,30588	8,60176	15,000
Чай с молоком 150 гр	50,67882	0,98706	1,05588	8,41529	150,000
Итого:	426,18411	15,46059	18,49352	42,71470	365,000
Всего:	1 324,16235	46,77235	50,50411	159,93588	1 453,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)



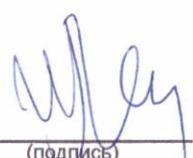
Ланских И.В.

30.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 30.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрик. молоке со сливочным маслом	149,52000	4,78947	5,39368	17,25632	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72053	5,17526	18,69526	40,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	77,38000	1,48211	1,49579	12,59526	150,000
Итого:	346,55000	8,99211	12,06473	48,54684	340,000
Второй завтрак					
Ацидофилин 100 г	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Итого:	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 30гр.	34,55526	0,43947	1,82737	3,40737	30,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,150	66,72053	1,31947	2,30000	9,12632	150,000
Бигус с мясом куры	246,78579	13,95421	15,62368	7,90158	180,000
Компот из кураги	62,75000	0,44000	0,00000	15,38737	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13526	7,51526	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	481,66158	18,61315	20,12631	51,69790	548,000
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 80 гр	221,07105	9,64895	14,75105	12,91684	80,000
Мандарины 100 гр	28,12000	0,59211	0,14789	5,55000	100,000
Товидло	37,76316	0,06053	0,00000	9,97895	15,000
Чай 150 гр,	28,52474	0,00000	0,00000	6,81158	150,000
Итого:	315,47895	10,30159	14,89894	35,25737	345,000
Всего:	1 193,69053	40,70685	49,58998	139,50211	1 333,000

Заведующий
(должность)


(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

31.01.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 31.01.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10:5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,90722	7,98056	10,16667	2,53167	100,000
Батон 35 гр	82,25000	2,69500	1,05000	18,65500	35,000
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	6,81111	150,000
Итого:	259,58222	10,67556	11,21667	27,99778	285,000
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	36,53222	0,59889	2,69556	2,81556	30,000
Суп крестьянский со сметаной 150 гр	76,97944	1,34500	3,58278	8,17278	150,000
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	95,42778	8,86444	2,26833	4,26222	80,000
Картофельное пюре.	113,48000	2,37500	3,01111	17,54222	120,000
Напиток из шиповника	65,37000	0,28778	0,00000	15,81222	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	458,63944	15,93111	11,93278	64,48000	568,000
Полдник					
Пюре фруктовое	36,00000	0,50000	0,10000	9,00000	100,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	157,37778	4,38889	5,88556	21,46000	150,000
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
Итого:	262,47778	6,14889	6,17556	45,57000	360,000
Всего:	980,69944	32,75556	29,32501	138,04778	1 213,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

01.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 01.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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	116,56778	3,17278	4,04833	15,45500	150,000
Батон 35 гр	82,25000	2,69500	1,05000	18,65500	35,000
Сыр 6 гр	19,36000	1,43500	1,47944	0,00000	6,000
Какао с молоком	86,54000	2,33278	2,40667	12,80722	150,000
Итого:	304,71778	9,63556	8,98444	46,91722	341,000
Второй завтрак					
Кефир 120 г	67,20000	3,36000	3,84000	4,92000	120,000
Итого:	67,20000	3,36000	3,84000	4,92000	120,000
Обед					
Огурец консервированный 30 гр	3,90000	0,22556	0,02667	0,68222	30,000
Борщ со сметаной 150гр	74,67444	1,30333	3,41000	9,10833	150,000
Печень по-строгановски 80 гр.	181,27000	10,63778	12,37833	2,18944	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами	166,58278	4,19500	2,72556	29,08944	120,000
Компот из кураги и изюма	66,77000	0,29722	0,00000	16,33111	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	564,04722	19,11889	18,91556	73,27554	568,000
Полдник					
Пудинг из творога с морковью 80 гр	222,74667	8,77111	12,12222	14,66333	80,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,77778	0,76056	0,89778	5,91333	10,000
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	6,81111	150,000
Итого:	284,94945	9,53167	13,02000	27,38777	240,000
Всего:	1 220,91445	41,64612	44,76000	152,50053	1 269,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

02.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 02.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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 150г	142,33500	3,71250	4,82900	18,15200	150,000
Батон 35 гр	82,25000	2,69500	1,05000	18,65500	35,000
Сыр 6 гр	19,36000	1,43500	1,47950	0,00000	6,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11200	12,87700	150,000
Итого:	331,79500	9,94500	9,47050	49,68400	341,000
Второй завтрак					
Снежок 100 г	82,87550	2,59600	3,19500	10,88250	100,000
Итого:	82,87550	2,59600	3,19500	10,88250	100,000
Обед					
Зеленый горошек	11,78000	0,85800	0,05200	1,74150	30,000
Уха рыбацкая 0,150	91,64200	6,42550	2,94000	8,27750	150,000
Туляш из отварного мяса.	83,04450	8,30800	2,78250	4,76950	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	133,12800	3,67150	3,62750	22,59750	120,000
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,44500	0,36650	0,02000	10,54150	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	436,88950	22,08950	9,79700	63,80250	568,000
Полдник					
Чай с лимоном 150 гр	28,88800	0,03150	0,00350	6,79450	150,000
Сдоба обыкновенная 60 гр	210,71500	5,54600	4,01500	33,78300	60,000
Итого:	239,60300	5,57750	4,01850	40,57750	210,000
Всего:	1 091,16300	40,20800	26,48100	164,94650	1 219,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)



Ланских И.В.

03.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 03.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 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.	106,45750	3,55500	4,48650	11,32050	150,000
Батон 35 гр	82,25000	2,69500	1,05000	18,65500	35,000
Сыр 8 гр	25,87200	1,91350	1,97250	0,00000	8,000
Чай с сахаром	28,42500	0,00000	0,00000	6,81150	150,000
Итого:	243,00450	8,16350	7,50900	36,78700	343,000
Второй завтрак					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Итого:	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Обед					
Суп картофельный	75,21300	1,17600	2,96250	9,80650	150,000
Сельдь 30 гр	44,22500	5,18500	2,59250	0,00000	30,000
Прикадельки мясные паровые	164,12900	10,92300	10,39500	2,74150	60,000
Свекла, тушеная со сметаной	88,45000	1,93250	3,51800	13,43350	120,000
Компот из яблок 200г	61,76750	0,07300	0,06800	14,79350	200,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	504,63450	21,74950	19,91100	56,65000	598,000
Полдник					
Банан 110 гр	68,53000	1,15500	0,07700	16,78600	110,000
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 120г	113,14200	2,77200	3,74150	15,03200	120,000
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	6,81150	150,000
Пряник 30 гр	105,00000	1,44000	0,84000	23,31000	30,000
Итого:	315,09700	5,36700	4,65850	61,93950	410,000
Всего:	1 154,73600	36,28000	32,27850	175,57650	1 551,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

06.02.2023

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 06.02.2023, 7. ДОУ 586 АУ, Ясли, 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	134,72000	4,05136	4,54545	16,89273	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94500	4,05000	13,35682	29,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке без сахара	67,80000	1,43955	1,49591	10,58318	150,000
Итого:	291,19000	7,43591	10,09136	40,83273	329,000
Второй завтрак					
Ацидофилин 100 г	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Итого:	50,00000	2,80000	2,50000	4,00000	100,000
Обед					
Горошек зеленый 40 гр.	30,96000	1,17500	1,52227	2,38045	40,000
Суп овощной на курином бульоне со метаной	45,82273	0,93636	2,28182	4,94364	150,000
Жаркое по-домашнему с мясом кури 180г	300,77727	12,91591	14,96182	22,50455	180,000
Компот из чернослива и изюма	67,09000	0,18773	0,00000	16,32000	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	515,50000	17,67500	19,14091	62,02364	558,000
Полдник					
Пудинг из творога с морковью 80 гр	223,29045	8,84318	12,18318	14,66727	80,000
Сгущеное молоко 10 гр	33,74545	0,76045	0,89773	5,91364	10,000
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	6,81136	150,000
Итого:	285,46090	9,60363	13,08091	27,39227	240,000
Всего:	1 142,15090	37,51454	44,81318	134,24864	1 227,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Ланских И.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

Ланских И.В.

07.02.2023

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 07.02.2023, 7.ДОУ 586 АУ, Ясли, 5 д 10.5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,90722	7,98056	10,16667	2,53167	100,000
Батон с маслом	88,67000	1,94500	4,05000	13,35722	29,000
Чай с молоком.	75,16000	2,10556	2,25278	10,68722	150,000
Итого:	312,73722	12,03112	16,46945	26,57611	279,000
Второй завтрак					
Кефир 100 г	55,90667	2,79556	3,19500	4,09333	100,000
Итого:	55,90667	2,79556	3,19500	4,09333	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30 гр.	32,11500	0,51500	2,02778	3,66222	30,000
Свекольник со сметаной 150гр	80,21000	1,31667	3,43000	10,53944	150,000
Биточки рыбные	94,75333	8,78778	1,80778	5,38944	60,000
Картофель в молоке	98,48667	2,36833	2,80556	14,47667	110,000
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,44500	0,36667	0,02000	10,54167	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	422,86000	15,81445	10,46612	60,48444	538,000
Полдник					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	125,72778	3,51056	4,70778	17,16778	120,000
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	1,00000	0,20000	20,20000	200,000
Печенье 10 гр	45,80000	1,04000	0,52000	7,68000	10,000
Итого:	263,52778	5,55056	5,42778	45,04778	330,000
Всего:	1 055,03167	36,19169	35,55835	136,20166	1 247,000

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