

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 31"
 Л.Р. Тихонова
 Приказ № 51 от 31.08.2022 г.



1

Меню-раскладка (ясли)						
день						
МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	0,00484	0,00474	0,02423	0,15	7.15/4/2
Батон с маслом 45/5	143,15000	0,00349	0,00548	0,02403	0,05	7.261-2
Чай с сахаром 150 гр	37,05778	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/1
Итого:	353,81778	0,00833	0,01021	0,05711	0,35	
Обед						
Салат из морковью с растительным маслом 30 гр.	32,84500	0,00035	0,00203	0,00401	0,03	7.10/1/3
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 150гр	48,20500	0,00118	0,00207	0,00607	0,15	7.8/2/3
Мясо говядины, тушеное с овощами 150гр.	251,51611	0,01242	0,01273	0,01666	0,15	7.3/8/2
Компот из яблок и изюма 150 гр	53,99056	0,00007	0,00001	0,01301	0,15	7.2/10/2
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	448,35667	0,01616	0,01716	0,05353	0,513	
Полдник						
Ряженка 120 гр	100,47333	0,00359	0,00718	0,00491	0,12	7.363-8
Запеканка из творога 120 гр	230,97167	0,01004	0,01245	0,01407	0,12	7.9/5/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	366,09500	0,01477	0,01976	0,02649	0,255	
Всего:	1213,97250	39,75000	47,23278	147,22833	1,218	

Меню-раскладка**2****день**

МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	79,97867	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом 45/5	143,15000	0,00349	0,00548	0,02403	0,05	7.261-2
Сыр 5 гр	16,19200	0,00120	0,00123	0,00000	0,005	7.435
Чай с сахаром 150 гр	36,88933	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Итого:	276,21000	0,00715	0,00957	0,04227	0,355	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	35,17867	0,00042	0,00223	0,00317	0,03	7.20/1/3
Биточки рыбные из горбуши	65,00133	0,00508	0,00265	0,00393	0,04	7.н149
Суп из овощей с мясом кури со сметаной 150гр.	112,51400	0,00501	0,00618	0,00711	0,15	7.106-3
Картофельное пюре 110 гр	99,00067	0,00209	0,00305	0,01426	0,11	7.173
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,51667	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	420,01133	0,01508	0,01446	0,05280	0,513	
Полдник						
Йогурт питьевой 100 г	84,88667	0,00499	0,00319	0,00849	0,1	7.270
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 120г	149,62200	0,00371	0,00412	0,02253	0,12	7.7/4/3
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	360,75867	0,01192	0,00849	0,05390	0,255	
Всего:	1103,39013	34,65600	32,61933	159,06933	1,223	

Меню-раскладка**3****день**

МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Банан 120 гр	74,76000	0,00126	0,00008	0,01831	0,12	7.183-1
Итого:	74,76000	0,00126	0,00008	0,01831	0,12	
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	221,7994	0,01185	0,01515	0,00379	0,15	7.н038/5
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,6594	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Чай с сахаром.	37,00824	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354
Итого:	423,4670	0,01626	0,02453	0,03136	0,35	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	41,59235	0,00057	0,00186	0,00475	0,03	7.27/1/3
Суп-пюре гороховый 150 гр	113,2300	0,00617	0,00165	0,01704	0,15	7.29/2/3
Биточки из индейки	106,2611	0,01177	0,00349	0,00468	0,06	7.019
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100г	177,2000	0,00483	0,00493	0,02982	0,1	7.44/3/3
Компот из яблок 150г	46,44471	0,00005	0,00005	0,01110	0,15	7.197/2
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	546,5282	0,02552	0,01230	0,08118	0,523	
Полдник						
Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 30 гр.	32,81706	0,00036	0,00152	0,00519	0,03	7.12/1/3
Молоко 140 г	82,46118	0,00383	0,00410	0,00623	0,14	7.380
Ватрушка со сметаной 60 гр	257,1582	0,00603	0,00934	0,03141	0,06	7.6/12
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	407,0864	0,01136	0,01509	0,05034	0,245	
Всего:	1454,356	54,4005	51,9982	181,2011	1,238	
		9	4	8		

Меню-раскладка**4****день**

МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	157,04533	0,00439	0,00589	0,02146	0,15	7.8/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,85267	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,62800	0,00210	0,00211	0,01061	0,15	7.13/10/2
Итого:	400,52600	0,01090	0,01737	0,05079	0,35	
Обед						
Кукуруза консервированная	20,38400	0,00049	0,00009	0,00388	0,03	7.375
Уха рыбацкая 0,150	73,25267	0,00361	0,00234	0,00828	0,15	7.30/2/3
Котлета из мяса кури.	249,26133	0,01656	0,01598	0,00370	0,06	7.н114/1
Капуста тушеная 100 гр	56,55733	0,00162	0,00286	0,00631	0,1	7.205
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,51667	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	507,77200	0,02478	0,02162	0,04649	0,523	
Полдник						
Снежок 150 г	124,27867	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	7.082
Салат из моркови с растительным маслом	32,97133	0,00033	0,00178	0,00365	0,03	7.10/1/3
Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 60 гр	171,42933	0,00410	0,00245	0,03099	0,06	7.11/12
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	363,32933	0,00946	0,00916	0,05848	0,255	
Всего:	1310,45707	45,49400	48,50667	166,14267	1,228	

Меню-раскладка**5****день**

МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	0,00441	0,00421	0,02489	0,15	7.14/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,85267	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,62800	0,00210	0,00211	0,01061	0,15	7.13/10/2
Итого:	409,89067	0,01093	0,01570	0,05421	0,35	
Обед						
Яйцо отварное -10 гр.	16,74667	0,00128	0,00108	0,00007	0,01	
Борщ со сметаной 150гр	74,82000	0,00130	0,00341	0,00911	0,15	7.2/2/3
Мясо индейки отварное в соусе 70 гр	118,62200	0,01537	0,00442	0,00166	0,07	7.2/9/2
Макаронные изделия отварные 80 гр	123,79733	0,00314	0,00186	0,02183	0,08	7.н151-4
Компот из кураги и изюма 150 гр	46,91600	0,00023	0,00000	0,01149	0,15	7.4/10/2
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	442,70200	0,02345	0,01109	0,05793	0,493	
Полдник						
Сгущенное молоко 10 гр	33,70667	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	270,77933	0,01295	0,01693	0,00936	0,1	7.н039-5
Чай с сахаром 150 гр	36,88933	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	376,02533	0,01485	0,01796	0,03164	0,275	
Всего:	1273,55180	49,73000	44,84933	153,88733	1,218	

Меню-раскладка						6 день
МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	65,71429	0,00071	0,00014	0,01443	0,1	7.031
Итого:	65,71429	0,00071	0,00014	0,01443	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	0,00484	0,00474	0,02347	0,15	7.11/4/2
Батон с маслом 40/6 гр	138,88000	0,00311	0,00615	0,02137	0,046	7.035/1
Чай с сахаром 150 гр	37,08786	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/1
Итого:	349,57786	0,00795	0,01089	0,05369	0,346	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	57,88429	0,00069	0,00371	0,00528	0,03	7.20/1/1
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,150	75,29071	0,00136	0,00344	0,00880	0,15	7.31/2/3
Азу	246,21214	0,01193	0,01159	0,01878	0,18	7.152
Компот из кураги и изюма 100 гр	39,51500	0,00016	0,00000	0,00963	0,1	7.4/10/3
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	480,70214	0,01627	0,01905	0,05626	0,493	
Полдник						
Пудинг из творога	224,21857	0,00907	0,01347	0,01100	0,08	4.17/5
Ряженка 130 гр	108,84000	0,00389	0,00778	0,00531	0,13	7.363-7
Сгущеное молоко 20 гр	65,60000	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.351
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	433,30857	0,01557	0,02312	0,03529	0,245	
Всего:	1329,3592 1	40,5028 6	53,20357	159,6742 9	1,184	

Меню-раскладка						7 день
МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	79,97867	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,85267	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357
Чай с сахаром 150 гр	36,88933	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354
Итого:	281,72067	0,00688	0,01224	0,03697	0,35	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 30 гр.	32,24133	0,00052	0,00203	0,00366	0,03	7.5/1/3
Суп- пюре гороховый 150гр	125,5	0,00646	0,00171	0,01958	0,15	7.29/2/3
Суфле из рыбы 60 гр	122,52467	0,01236	0,00589	0,00221	0,06	7.14/7/2
Картофельное пюре 100г	103,73333	0,00203	0,00310	0,01520	0,1	7.3/3/3
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,51667	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	441,63600	0,01871	0,01477	0,05451	0,523	
Полдник						
Снежок 100 г	82,88933	0,00260	0,00319	0,01088	0,1	7.269
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 120г	113,86800	0,00297	0,00386	0,01452	0,12	7.16/4/3
Вафли 30 гр	105,00000	0,00096	0,00084	0,02427	0,03	7.277

Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	336,40733	0,00767	0,00803	0,05719	0,265	
Всего:	1098,68180	33,60000	35,39800	159,04600	1,238	

Меню-раскладка						8
день						
МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ каты
Второй завтрак						
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	7.183-1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Завтрак						
Омлет натуральный 100 гр.	147,13412	0,00781	0,01002	0,00252	0,1	7.н038
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,65941	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Чай с сахаром 150 гр	37,00824	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Итого:	348,80176	0,01222	0,01940	0,03010	0,3	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	41,59235	0,00057	0,00186	0,00475	0,03	7.27/1/3
Борщ со сметаной 0,15	74,93	0,00130	0,00341	0,00911	0,15	7.2/2/3
Гуляш из индейки.	125,36176	0,01753	0,00418	0,00179	0,06	7.190
Рис припущенный с овощами	125,58118	0,00227	0,00441	0,01799	0,1	7.179
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,50824	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	455,99529	0,02418	0,01160	0,05872	0,523	
Полдник						

Салат из морковью с растительным маслом 30 гр.	32,95647	0,00035	0,00203	0,00401	0,03	7.12/1/3
Кисель Валетек " Киселек" (только сад и сотр)	70,00000	0,00000	0,00000	0,01591	0,2	7.343/2
Манник (68 гр)	313,49529	0,00766	0,00945	0,04410	0,068	7.103/4
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	451,10176	0,00915	0,01161	0,07153	0,313	
Всего:	1317,30653	46,60353	42,68471	175,60824	1,236	

Меню-раскладка						9
день						
МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 0,100 гр	48,6	0,0052	0,00010	0,01059	0,100	7.031
	48,6	0,0052	0,00010	0,01059	0,100	
Итого:					0,100	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 150г	141,70500	0,00346	0,00468	0,01879	0,15	7.17/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,77444	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15	7.13/10/2
Итого:	384,85444	0,00998	0,01617	0,04811	0,35	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	37,80000	0,00037	0,00266	0,00275	0,03	7.21/1/3
Уха рыбацкая 0,150	94,65222	0,00645	0,00323	0,00828	0,15	7.30/2/3
Рагу из овощей с соусом молочным 100г	94,09333	0,00207	0,00395	0,01148	0,1	7.19/3/3

Биточки (котлеты) из мяса кур 50 гр	159,94722	0,00885	0,00858	0,00802	0,05	7.5/9/3
Компот из яблок и кураги 150 гр	52,93278	0,00019	0,00001	0,01279	0,15	7.014-5
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.144
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.н003-2
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	501,22556	0,02007	0,01875	0,05709	0,513	
Полдник						
Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 30 гр.	32,49111	0,00036	0,00152	0,00519	0,03	7.12/1/3
Чай с сахаром 150 гр	37,05778	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/1
Плюшка с маком 60г.	214,74167	0,00493	0,00543	0,03209	0,06	7.118р/4
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.044
Итого:	318,94056	0,00643	0,00709	0,05365	0,255	
Всего:	1204,07306	36,47556	42,00444	158,85444	1,218	

Меню-раскладка						10
день						
МБДОУ 31, Ясли, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г	157,71000	0,00464	0,00471	0,02412	0,15	7.2/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,65941	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток на молоке-ясли (молоко 150 гр)	125,79235	0,00403	0,00422	0,01589	0,15	7.219-1
Итого:	448,16176	0,01308	0,01831	0,05873	0,35	
Обед						
Суп картофельный со сметаной 0,15	55,15941	0,00102	0,00189	0,00773	0,15	7.12/2/3
Яйцо отварное -10 гр.	14,77647	0,00113	0,00095	0,00006	0,01	7.1/6/1
Котлета из мяса индейки.	155,05118	0,00985	0,00964	0,00345	0,06	7.н114/1
Капуста тушеная 100 гр	56,96471	0,00161	0,00285	0,00637	0,1	7.205
Напиток из шиповника 150 гр	67,41176	0,00036	0,00000	0,01636	0,15	7.15/10/2

Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	411,16353	0,01610	0,01565	0,04777	0,503	
Полдник						
Сгущеное молоко 10 гр	33,88235	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	269,11059	0,01288	0,01687	0,00936	0,1	7.н039-5
Чай с сахаром 150 гр	37,00824	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Итого:	374,65118	0,01478	0,01790	0,03164	0,275	
Всего:	1277,66800	44,30765	52,21118	148,51824	1,228	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576161

Владелец Тихонова Людмила Романовна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023