

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «детский сад № 31»
 Л.Р. Тихонова
 Приказ № 51 от 31.08.2022 г.



Меню-раскладка (группы с 3 до 7 лет)

1 день

МБДОУ 31, Дети, 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	0,01002	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01002	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	234,18074	0,00671	0,00698	0,03067	0,18	7.15/4/1
Батон с маслом 45/5	129,97295	0,00302	0,00529	0,02077	0,05	7.261-2
Чай с сахаром 180 гр	44,70336	0,00000	0,00000	0,01063	0,18	7.354/6
Итого:	408,85705	0,00973	0,01227	0,06207	0,41	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	66,70779	0,00068	0,00357	0,00741	0,05	4.10/1
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 180гр	57,24098	0,00141	0,00241	0,00727	0,18	7.8/2/2
Мясо говядины, тушеное с овощами 200 гр.	318,30500	0,01509	0,01582	0,02191	0,2	7.3/8
Компот из яблок и изюма 150 гр	59,56680	0,00012	0,00005	0,01427	0,15	7.2/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	64,24016	0,00233	0,00042	0,01473	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	59,07541	0,00193	0,00023	0,01273	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	625,13615	0,02155	0,02251	0,07832	0,635	
Полдник						
Ряженка 150 г	127,32885	0,00451	0,00902	0,00616	0,15	7.363
Запеканка из творога 120 гр	253,69607	0,01178	0,01512	0,01040	0,12	7.9/5/1
Сгущенное молоко 15 гр	55,89508	0,00126	0,00148	0,00978	0,015	7.004
Хлеб пшеничный 20 гр	21,58525	0,00070	0,00008	0,00460	0,02	7.050
Итого:	458,50525	0,01825	0,02571	0,03094	0,305	
Всего:	1526,45485	50,02115	60,58270	181,35270	1,45	

Меню-раскладка					2 день	
ТРЕБ. дети № 9 от 11-ОСТ-22, 1.ДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	49,90566	0,00054	0,00011	0,01086	0,1	7.031
Итого:	49,90566	0,00054	0,00011	0,01086	0,1	
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	87,34594	0,00247	0,00352	0,00940	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом 45/5	146,93915	0,00357	0,00551	0,02458	0,05	7.261-2
Сыр 5 гр	28,25962	0,00208	0,00214	0,00000	0,005	7.435
Чай с сахаром.	49,73481	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	312,27953	0,00812	0,01117	0,04578	0,405	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	59,84415	0,00073	0,00371	0,00558	0,05	7.20/1/1
Суп из овощей с мясом кури со сметаной 200гр.	147,42302	0,00618	0,00782	0,01044	0,2	7.н106-3
Биточки рыбные	169,49491	0,01586	0,00707	0,00653	0,08	7.355
Картофельное пюре 120 гр	124,46009	0,00275	0,00437	0,01628	0,12	7.153
Компот из сухофруктов 180 гр,	82,64160	0,00083	0,00004	0,01832	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 30 гр.	74,70519	0,00271	0,00049	0,01713	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,63585	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	705,20481	0,03059	0,02369	0,08430	0,685	
Полдник						
Йогурт питьевой 100 г	103,49953	0,00604	0,00386	0,01027	0,1	7.270
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г	188,79632	0,00463	0,00515	0,02817	0,15	7.7/4/2
Печенье 20 гр	47,52830	0,00106	0,00053	0,00782	0,02	7.308/6
Хлеб пшеничный 20 гр	18,61075	0,00060	0,00007	0,00394	0,02	7.044
Итого:	384,85000	0,01256	0,00982	0,05604	0,290	
Всего:	1439,78904	51,80151	44,78340	196,98340	1,48	

Меню-раскладка**3 день**

МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Банан 100 гр	78,64835	0,00131	0,00009	0,01905	0,1	7.183-1
Итого:	78,64835	0,00131	0,00009	0,01905	0,1	
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	177,82087	0,00831	0,01216	0,00365	0,15	7.н038/5
Батон с маслом с сыром 40/5/9	192,24689	0,00669	0,00861	0,02573	0,051	7.175/1
Чай с сахаром.	49,74835	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	419,81612	0,01500	0,02078	0,04119	0,401	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50г•1	79,23612	0,00118	0,00313	0,00974	0,05	4.27/1
Суп-пюре гороховый 180 гр	140,13068	0,00754	0,00199	0,02118	0,18	7.29/2/2
Гуляш из индеки.	138,34631	0,01847	0,00478	0,00227	0,08	7.190
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	237,21495	0,00622	0,00699	0,03851	0,13	7.44/3/2
Компот из яблок 180г	56,12816	0,00007	0,00006	0,01331	0,18	7.197/1
Хлеб ржаной 30 гр.	76,35388	0,00276	0,00050	0,01751	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	45,75146	0,00149	0,00018	0,00983	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7,044
Итого:	773,16155	0,03772	0,01765	0,11236	0,675	
Полдник						
Салат из моркови с изюмом	58,05825	0,00065	0,00204	0,01077	0,05	7.12/1/1
Молоко 150 г	89,25039	0,00411	0,00439	0,00667	0,15	7.381
Ватрушка со сметаной 70 гр	294,73816	0,00670	0,01034	0,03642	0,07	7.6/12/4
Хлеб пшеничный 20 гр	46,64854	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	488,69534	0,01297	0,01695	0,06388	0,29	
Всего:	1747,77232	66,99913	55,46000	236,48291	1,466	

Меню-раскладка						4
день						
МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	40,42136	0,00036	0,00036	0,01048	0,1	7.346
Итого:	40,42136	0,00036	0,00036	0,01048	0,1	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	177,52456	0,00493	0,00676	0,02354	0,15	7.8/4/2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	194,28825	0,00678	0,00867	0,02609	0,054	7.357
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,37087	0,00278	0,00282	0,01402	0,2	7.13/10
Итого:	476,18369	0,01449	0,01825	0,06366	0,404	
Обед						
Кукуруза консервированная	17,44019	0,00040	0,00007	0,00317	0,05	7.375
Уха рыбацкая 0,180	102,33874	0,00609	0,00336	0,00993	0,18	7.30/2/2
Котлета из мяса кури 70 гр	343,80612	0,02287	0,02210	0,00447	0,07	7.н114/2
Капуста тушеная 130гр	124,96087	0,00296	0,00615	0,01440	0,13	7.8/3/2
Компот из сухофруктов 180 гр,	81,63660	0,00081	0,00004	0,01811	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 30 гр.	76,88107	0,00278	0,00051	0,01763	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,64854	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	
Итого:	793,71214	0,03743	0,03240	0,07773	0,665	
Полдник						
Салат из морковью с растительным маслом 30 гр.	33,16388	0,00035	0,00202	0,00401	0,03	7.12/1/1
Снежок 180 г	152,14786	0,00472	0,00581	0,01978	0,18	7.082-2
Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 80 гр	191,99786	0,00511	0,00329	0,03171	0,08	7.11/12/1
Хлеб пшеничный 20 гр	32,16058	0,00104	0,00012	0,00688	0,02	7.050
Итого:	409,47019	0,01122	0,01124	0,06237	0,31	
Всего:	1704,3091 1	63,4915 5	62,2484 5	214,2479 6	1,479	

Меню-раскладка**5****день**

МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	49,28571	0,00053	0,00011	0,01072	0,1	7.031
Итого:	49,28571	0,00053	0,00011	0,01072	0,1	
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	183,79316	0,00507	0,00484	0,02636	0,15	7.14/4/2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	212,56541	0,00788	0,00968	0,02742	0,051	7.172/1
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,75204	0,00279	0,00282	0,01406	0,2	7.13/10
Итого:	501,11061	0,01573	0,01734	0,06785	0,401	
Обед						
Яйцо отварное -20 гр.	32,04082	0,00240	0,00203	0,00014	0,02	7.1/6/1
Борщ со сметаной 180гр	117,86531	0,00164	0,00667	0,01116	0,18	7.2/2/2
Мясо индейки отварное в соусе 70 гр	134,04153	0,01778	0,00487	0,00168	0,07	7.2/9/2
Макаронные изделия отварные 130 гр.	229,35592	0,00544	0,00447	0,03780	0,13	7.н151-1
Компот из кураги и изюма 180 гр	66,11102	0,00028	0,00000	0,01596	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	80,80357	0,00293	0,00053	0,01853	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,67143	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	706,88959	0,03198	0,01875	0,09529	0,635	
Полдник						
Сгущенное молоко 10 гр	52,83265	0,00119	0,00140	0,00924	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	273,03163	0,01292	0,01693	0,00937	0,1	7.н039-5
Чай 150 гр,	28,73439	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	7.10/10/2
Хлеб пшеничный 20 гр	55,86429	0,00182	0,00022	0,01201	0,02	7.050
Итого:	410,46296	0,01593	0,01855	0,03744	0,28	
Всего:	1653,4718 3	64,1771 4	54,7474 5	211,29459	1,416	

Меню-раскладка					6 день	
МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карта
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	40,01667	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	40,01667	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	209,89120	0,00627	0,00597	0,02703	0,15	7.11/4/2
Батон с маслом 40/6 гр	146,25852	0,00331	0,00623	0,02275	0,046	7.261-2
Чай с сахаром	49,72620	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.032
Итого:	405,87593	0,00958	0,01220	0,06159	0,396	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	58,53231	0,00069	0,00371	0,00523	0,05	7.20/1/1
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,180	93,35824	0,00167	0,00432	0,01059	0,18	7.31/2/2
Азу	326,87713	0,01634	0,01575	0,02297	0,23	7.152
Компот из кураги и изюма 180 гр	66,04907	0,00028	0,00000	0,01596	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	62,67963	0,00227	0,00041	0,01436	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,62778	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	654,12417	0,02276	0,02437	0,07913	0,695	
Полдник						
Пудинг из творога	274,81083	0,01093	0,01627	0,01364	0,1	4.17/5
Ряженка 150 г	124,07111	0,00439	0,00878	0,00600	0,15	7.363
Сгущеное молоко 20 гр	65,15556	0,00147	0,00173	0,01140	0,02	7.351
Хлеб пшеничный 20 гр	33,15278	0,00108	0,00013	0,00710	0,02	7.050
Итого:	497,19028	0,01786	0,02691	0,03814	0,29	
Всего:	1583,93112	50,54880	63,83259	189,24111	1,481	

Меню-раскладка						7 день
МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,99823	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,99823	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	80,51540	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	162,00000	0,00526	0,00754	0,02136	0,054	7.357
Чай с сахаром.	49,70602	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	292,22142	0,00772	0,01041	0,04256	0,404	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 50 гр.	54,09796	0,00086	0,00338	0,00610	0,05	7.3/1/3
Суп – пюре гороховый 180гр	153	0,00775	0,00303	0,02176	0,18	7.29/2/2
Суфле из рыбы 80 гр	163,82000	0,01638	0,00768	0,00289	0,08	7.14/7
Картофельное пюре 120 гр	120,44283	0,00257	0,00417	0,01598	0,12	7.153
Компот из яблок 200г	62,33044	0,00007	0,00007	0,01479	0,2	7.197
Хлеб ржаной 30 гр.	54,78053	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,60885	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	680,51717	0,03100	0,02566	0,07349	0,685	
Полдник						
Снежок 120 г	100,51814	0,00312	0,00384	0,01308	0,12	7.340
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150г	143,63929	0,00371	0,00483	0,01815	0,15	7.16/4/2
Вафли 30 гр	105,92920	0,00096	0,00084	0,02427	0,03	7.277
Хлеб пшеничный 20 гр	46,60885	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7,050
Итого:	396,69549	0,00931	0,00969	0,06552	0,32	
Всего:	1394,23801	48,38575	46,11097	191,95009	1,509	

Меню-раскладка						8 день
МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Банан 100 гр	63,08070	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	7.183-1
Итого:	63,08070	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр	242,55450	0,01344	0,01652	0,00326	0,15	7.038
Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,54140	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Чай с сахаром.	49,70219	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	456,79810	0,01889	0,02426	0,03642	0,401	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50г•1	79,33456	0,00118	0,00313	0,00976	0,05	4.27/1
Борщ со сметаной 0,18	66,45395	0,00158	0,00099	0,01183	0,18	7.2/2/2
Гуляш из индейки.	169,45974	0,02343	0,00573	0,00233	0,08	7.190
Рис припущенный с овощами 120 гр	176,78123	0,00326	0,00576	0,02596	0,12	7.179/2
Компот из сухофруктов.	75,21404	0,00049	0,00003	0,01708	0,2	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,77632	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,60526	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	668,62509	0,03344	0,01617	0,08953	0,685	
Полдник						
Салат из моркови с растительным маслом	66,26623	0,00066	0,00356	0,00729	0,05	4.10/1
Кисель Валетек "Киселек" (только сад)	70,61404	0,00000	0,00000	0,01591	0,2	7.343/2
Манник (68 гр)	314,91667	0,00755	0,00935	0,04409	0,068	7.103/4
Хлеб пшеничный 20 гр	46,60526	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	498,40219	0,00973	0,01310	0,07731	0,338	

Всего:	1672,4460 7	63,10439	53,6007 0	218,5248 2	1,524	
---------------	----------------	----------	--------------	---------------	-------	--

Меню-раскладка						9 день
МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,39655	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,39655	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 150г	142,64405	0,00346	0,00468	0,01879	0,15	7.17/4/2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,51621	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,40086	0,00280	0,00282	0,01414	0,2	7.13/10
Итого:	412,56112	0,01171	0,01523	0,05429	0,401	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	63,48336	0,00062	0,00444	0,00458	0,05	7.21/1/1
Уха рыбацкая 0,180	114,49940	0,00774	0,00387	0,00993	0,18	7.30/2/2
Рагу из овощей с соусом молочным 130г	123,00336	0,00269	0,00514	0,01492	0,13	7.19/3/2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70 гр	226,32078	0,01239	0,01201	0,01122	0,07	7.5/9/1
Компот из яблок и кураги 180 гр	63,88647	0,00023	0,00001	0,01535	0,18	7.1/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,76810	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,59828	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	692,55974	0,02717	0,02601	0,07856	0,665	
Полдник						

Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 50 гр.	54,59362	0,00060	0,00254	0,00865	0,05	7.12/1/1
Чай с сахаром.	49,69474	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Плюшка с маком 60г.	216,93293	0,00496	0,00545	0,03209	0,06	7.118p/4
Хлеб пшеничный 20 гр	46,59828	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	367,81957	0,00707	0,00817	0,06256	0,33	
Всего:	1505,72359	46,45836	49,50707	205,51422	1,496	

Меню-раскладка						10 день
МБДОУ 31, Дети, 5 д 10,5 ч						
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ карты
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,99823	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,99823	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г	159,10566	0,00464	0,00471	0,02412	0,15	7.2/4/2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,55434	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,22195	0,00242	0,00248	0,01332	0,18	7.13/10/1
Итого:	418,88195	0,01250	0,01493	0,05880	0,381	
Обед						
Яйцо отварное -20 гр.	31,67788	0,00242	0,00204	0,00014	0,02	7.1/6/1
Суп картофельный со сметаной 0,18	87,88142	0,00276	0,00351	0,00928	0,18	7.12/2/2
Бигус с филе индейки 180г	180,68708	0,01605	0,00732	0,01101	0,18	7.350н
Напиток из шиповника 180 гр	64,51088	0,00043	0,00000	0,01554	0,18	7.15/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,78053	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,60885	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	466,14664	0,02516	0,01341	0,05853	0,615	
Полдник						
Сгущенное молоко 10 гр	33,78407	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	271,05124	0,01282	0,01682	0,00935	0,1	7.н039-5
Чай 150 гр,	28,67655	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	7.10/10/2

Хлеб пшеничный 20 гр	46,60885	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	380,12071	0,01510	0,01790	0,03210	0,28	
Всего:	1293,8640 5	53,1163 7	46,59080	159,8055 8	1,376	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576161

Владелец Тихонова Людмила Романовна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023