Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/Понедельник/

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блю
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	228,74118	6,06273	8,28845	28,32663	200,00
Батон с маслом	126,08289	2,84733	5,51070	19,56711	45,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	100,98396	2,61599	2,71059	14,20668	200,00
Итого:	**455,80803**	**11,52605**	**16,50974**	**62,10042**	**445,00**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	51,65775	0,56150	0,11230	11,34225	100,00
Итого:	**51,65775**	**0,56150**	**0,11230**	**11,34225**	**100,00**
Обед					
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	60,57984	1,17695	2,80861	7,00540	200,00
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	251,24963	14,26706	14,08118	12,73834	180,00
Компот из сухофруктов.	67,64171	0,33979	0,01834	15,66369	200,00
Хлеб ржаной 50 гр	77,43316	2,82353	0,51337	17,88235	50,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	**456,90434**	**18,60733**	**17,42150**	**53,28978**	**635,00**
Полдник					
Биокефир 200 г	99,18289	4,95914	5,66759	7,08449	200,00
Суфле творожное 150 гр	384,41979	14,91802	22,76348	20,39460	150,00
Печенье 20 гр	159,19786	3,61497	1,80749	26,69519	20,000
Хлеб пшеничный 40 гр	87,70588	2,88556	0,34171	19,02193	40,000
Итого:	**730,50642**	**26,37769**	**30,58027**	**73,19621**	**410,00**
Всего:	**1 694,87654**	**57,07257**	**64,62381**	**199,92866**	**1 590,0**

Заведующий _____ Рагозина И.С.

(должность) (подпись) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/Вторник/

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	175,68878	4,54653	7,25551	21,88878	200,000
Батон с маслом 40/6 гр	127,92602	2,72168	6,09949	18,67679	46,000
Чай с молоком.	91,23724	2,01429	2,15510	14,85714	200,000
Итого:	**394,85204**	**9,28250**	**15,51010**	**55,42271**	**446,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	50,22449	0,54592	0,10918	11,02755	100,000
Итого:	**50,22449**	**0,54592**	**0,10918**	**11,02755**	**100,000**
Обед					
Суп картофельный с крупой 0,250	139,45102	2,46980	5,00995	18,44832	250,000
Суфле куриное с рисом	187,98980	7,46255	12,81204	6,22495	80,000
Гарнир овощной сборный 150гр.	107,59184	3,32934	2,89770	15,30474	150,000
Компот из сухофруктов.	68,40306	0,32418	0,01750	15,87112	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	71,10714	2,59286	0,47143	16,42143	50,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	**574,54286**	**16,17873**	**21,20862**	**72,27056**	**735,000**
Полдник					
Рыба отварная под маринадом 180 гр.	225,22541	10,37923	14,19699	10,14296	180,000
Молоко 200 г	86,69388	4,02857	4,31020	6,54643	200,000
Ватрушка с повидлом 80 гр	261,84770	4,83903	6,84495	40,18730	80,000
Хлеб пшеничный 40 гр	82,50000	2,71429	0,32143	17,89286	40,000
Итого:	**656,26699**	**21,96112**	**25,67357**	**74,76955**	**500,000**
Всего:	**1 675,88638**	**47,96827**	**62,50147**	**213,49037**	**1 781,00**

Заведующий _____ (подпись) Рагозина И.С.

(должность) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Среда /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюд
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	251,44249	5,49098	8,10285	35,16140	200,000
Сыр 10 гр	31,88062	2,35482	2,42725	0,00000	10,000
Батон с маслом	122,16321	2,75881	5,33938	18,95881	45,000
Чай с молоком.	92,65544	2,04560	2,18860	15,08808	200,000
Итого:	**498,14176**	**12,65021**	**18,05808**	**69,20829**	**455,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	50,05181	0,54404	0,10881	10,98964	100,000
Итого:	**50,05181**	**0,54404**	**0,10881**	**10,98964**	**100,000**
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	94,65047	0,83192	6,88446	6,33544	60,000
Суп из овощей со сметаной 0,250	80,41554	0,58389	7,12508	1,50922	250,000
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе 60 гр.	219,21285	14,04135	14,56363	2,46254	60,000
Картофельное пюре 120 гр	143,05544	2,37280	6,68176	15,65907	120,000
Компот из сухофруктов.	66,94560	0,31658	0,01710	15,53415	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	73,15026	2,66736	0,48497	16,89326	50,000
Итого:	**677,43016**	**20,81390**	**35,75700**	**58,39368**	**740,000**
Полдник					
Биокефир 200 г	96,09948	4,80497	5,49140	6,86425	200,000
Яблоко 100гр	36,93264	0,32829	0,32829	9,68456	100,000
Суфле творожное 150 гр	376,13430	14,06876	24,05280	15,94984	150,000
Печенье 20 гр	106,78756	2,42487	1,21244	17,90674	20,000
Хлеб пшеничный 40 гр	82,58549	2,71710	0,32176	17,91140	40,000
Итого:	**698,53947**	**24,34399**	**31,40669**	**68,31679**	**510,000**
Всего:	**1 924,16320**	**58,35214**	**85,33058**	**206,90840**	**1 805,00**

Заведующий _____ (должность)

_____ (подпись)

Рагозина И.С. _____ (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Четверг /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200гр	234,87333	7,10267	7,94233	27,77140	200,000
Батон с маслом	143,15000	3,49000	5,47500	24,02500	45,000
Сыр 8 гр	41,01973	3,02987	3,12307	0,00000	8,000
Чай с сахаром 180 гр	44,21667	0,00000	0,00000	10,59547	180,000
Итого:	**463,25973**	**13,62254**	**16,54040**	**62,39187**	**433,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47,53333	0,51667	0,10333	10,43667	100,000
Итого:	**47,53333**	**0,51667**	**0,10333**	**10,43667**	**100,000**
Обед					
Свекольник со сметаной 200гр	88,11640	1,12380	5,67627	7,23833	200,000
Бигус с мясом куры.	349,78300	18,04740	22,36567	12,47000	230,000
Компот из сухофруктов.	71,69333	0,42360	0,02287	16,50013	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	92,91333	3,38800	0,61600	21,45733	50,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	**602,50606**	**22,98280**	**28,68081**	**57,66579**	**685,000**
Полдник					
Яблоко 100гр	47,52000	0,42240	0,42240	12,46080	100,000
Омлет натуральный 120 гр.	172,98200	8,39413	11,43640	4,62287	120,000
Молоко 200 г	132,16000	6,14133	6,57067	9,97967	200,000
Ватрушка с курагой 0,08	254,47333	6,22460	4,57353	43,23807	80,000
Хлеб пшеничный 40 гр	104,72000	3,44533	0,40800	22,71200	40,000
Итого:	**711,85533**	**24,62779**	**23,41100**	**93,01341**	**540,000**
Всего:	**1 825,15445**	**61,74980**	**68,73554**	**223,50774**	**1 758,000**

Заведующий _____ Рагозина И.С.

(должность) (подпись) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Пятница /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Тефтели рыбные в соусе 100 гр.	150,29260	10,19055	6,25644	5,39500	100,000
Каша перловая(рисовая) рассыпчатая .	163,10274	3,06788	4,96534	24,81740	150,000
Батон с маслом	150,43836	3,61370	5,91781	24,86849	45,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,23973	2,80979	2,89315	14,20719	200,000
Итого:	**568,07343**	**19,68192**	**20,03274**	**69,28808**	**495,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	54,82192	0,59589	0,11918	12,03699	100,000
Итого:	**54,82192**	**0,59589**	**0,11918**	**12,03699**	**100,000**
Обед					
Суп молочный с овощами 0,25	160,38459	5,00411	6,44863	17,59295	250,000
Гуляш из мяса куры 90 г .	153,65575	18,24651	6,43295	2,32685	90,000
Макаронные изделия отварные .	254,10959	5,45432	7,06747	37,86164	150,000
Компот из сухофруктов.	62,22603	0,23438	0,01267	14,53507	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	96,69863	3,52603	0,64110	22,33151	50,000
Итого:	**727,07459**	**32,46535**	**20,60282**	**94,64802**	**740,000**
Полдник					
Биойогурт 190 г	243,80137	6,47260	6,47260	40,99315	190,000
Морковь,тушенная с курагой 150 гр	88,88356	1,54363	2,59630	15,58000	150,000
Хлеб пшеничный 40 гр	109,17123	3,59178	0,42534	23,67740	40,000
Итого:	**441,85616**	**11,60801**	**9,49424**	**80,25055**	**380,000**
Всего:	**1 791,82610**	**64,35117**	**50,24898**	**256,22364**	**1 715,000**

Заведующий _____ Рагозина И.С.

(должность) (подпись) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Понедельник /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	232,00291	6,41058	6,68698	32,09971	200,000
Батон с маслом	118,13372	2,75407	4,90116	18,94012	45,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	89,45930	2,23203	2,29209	12,86698	200,000
Итого:	**439,59593**	**11,39668**	**13,88023**	**63,90681**	**445,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	48,13953	0,52326	0,10465	10,56977	100,000
Итого:	**48,13953**	**0,52326**	**0,10465**	**10,56977**	**100,000**
Обед					
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 0,250	240,59651	4,78791	13,79483	19,49988	250,000
Свекла тушеная в молочном соусе 130г	119,85884	2,52349	4,85442	17,00640	130,000
Кнели мясные паровые 80 гр	225,18767	13,87983	15,70703	1,30262	80,000
Компот из сухофруктов.	49,30233	0,36942	0,01994	11,22157	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	68,40116	2,49419	0,45349	15,79651	50,000
Итого:	**703,34651**	**24,05484**	**34,82971**	**64,82698**	**710,000**
Полдник					
Биокефир 200 г	71,88837	3,59442	4,10791	5,13488	200,000
Запеканка из творога 150 гр	238,37442	11,91878	14,51517	8,75709	150,000
Яблоко 100гр	40,75116	0,36221	0,36221	10,68587	100,000
Сгущеное молоко 20 гр	66,08372	1,48686	1,75535	11,56465	20,000
Хлеб пшеничный 40 гр	84,61047	2,78372	0,32965	18,35058	40,000
Итого:	**501,70814**	**20,14599**	**21,07029**	**54,49307**	**510,000**
Всего:	**1 692,79011**	**56,12077**	**69,88488**	**193,79663**	**1 765,000**

Заведующий _____ Рагозина И.С.

(должность) (подпись) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Вторник /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	182,95342	5,09969	7,26242	22,84944	200,000
Батон с маслом	140,60559	3,11584	6,32609	21,40280	45,000
Чай с молоком.	68,51646	2,66472	2,85099	7,15056	200,000
Итого:	**392,07547**	**10,88025**	**16,43950**	**51,40280**	**445,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,85714	0,50932	0,10186	10,28820	100,000
Итого:	**46,85714**	**0,50932**	**0,10186**	**10,28820**	**100,000**
Обед					
Суп гороховый со сметаной 250 гр	162,60621	6,24665	4,23615	22,76671	250,000
Рагу из мяса кур 200 гр	377,58745	14,31130	11,21820	49,91596	200,000
Компот из сухофруктов.	39,56522	0,36435	0,01969	8,89652	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	75,32298	2,74658	0,49938	17,39503	50,000
Итого:	**655,08186**	**23,66888**	**15,97342**	**98,97422**	**700,000**
Полдник					
Запеканка из рыбы с морковью 100 гр.	133,18311	12,75894	4,94789	7,46137	100,000
Молоко 200 г	87,95031	4,08696	4,37267	6,64130	200,000
Ватрушка с повидлом 80 гр	210,01242	4,36329	6,53242	29,07957	80,000
Хлеб пшеничный 40 гр	91,82609	3,02112	0,35776	19,91553	40,000
Итого:	**522,97193**	**24,23031**	**16,21074**	**63,09777**	**420,000**
Всего:	**1 616,98640**	**59,28876**	**48,72552**	**223,76299**	**1 665,000**

Заведующий _____ (подпись) Рагозина И.С.

(должность) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Среда /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 200гр	205,93548	5,22819	7,98245	24,17606	200,000
Сыр 8 гр	39,69652	2,93213	3,02232	0,00000	8,000
Батон с маслом	128,18684	3,15155	4,82277	21,69884	45,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	98,43226	2,65219	2,72516	13,40755	200,000
Итого:	**472,25110**	**13,96406**	**18,55270**	**59,28245**	**453,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	45,40645	0,49355	0,09871	9,96968	100,000
Итого:	**45,40645**	**0,49355**	**0,09871**	**9,96968**	**100,000**
Обед					
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 250гр	153,77639	5,50045	6,10497	16,65484	250,000
Кнели мясные паровые 70 гр	208,03484	11,50800	14,94606	1,45206	70,000
Капуста тушеная 130гр	88,93432	3,03516	2,44497	14,92787	130,000
Компот из сухофруктов.	66,65806	0,40368	0,02181	15,32555	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	77,65484	2,83161	0,51484	17,93355	50,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	**595,05845**	**23,27890**	**24,03265**	**66,29387**	**705,000**
Полдник					
Кефир 200 г	114,45677	5,72284	6,54039	8,37987	200,000
Запеканка из творога 150 гр	321,07355	15,03852	18,75374	14,90877	150,000
Вафли 22 гр	106,12903	0,97032	0,84903	24,53097	22,000
Хлеб пшеничный 40 гр	93,89032	3,08903	0,36581	20,36323	40,000
Итого:	**635,54967**	**24,82071**	**26,50897**	**68,18284**	**412,000**
Всего:	**1 748,26567**	**62,55722**	**69,19303**	**203,72884**	**1 670,00**

Заведующий _____ (подпись) Рагозина И.С.

(должность) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Четверг /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	184,51111	4,82105	8,34157	20,94562	200,000
Батон с маслом	129,45098	3,14314	4,99020	21,63529	45,000
Чай с сахаром 180 гр	42,11111	0,00000	0,00000	10,09092	180,000
Итого:	**356,07320**	**7,96419**	**13,33177**	**52,67183**	**425,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	**46,00000**	**0,50000**	**0,10000**	**10,10000**	**100,000**
Обед					
Борщ со сметаной 250гр	128,20706	2,55869	5,71196	16,17288	250,000
Плов из мяса кур 200 гр	269,64275	11,58706	10,40229	28,76098	200,000
Компот из сухофруктов.	67,10784	0,39935	0,02157	15,44026	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	77,48693	2,82549	0,51373	17,89477	50,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	**542,44458**	**17,37059**	**16,64955**	**78,26889**	**705,000**
Полдник					
Яблоко 70 гр	34,42353	0,30601	0,30601	9,02660	70,000
Омлет натуральный 150 гр.	117,75817	6,41634	7,53490	3,06013	150,000
Молоко 200 г	129,56863	6,02092	6,44183	9,78399	200,000
Сдоба обыкновенная 60 гр	197,65359	5,19993	3,33830	32,69510	60,000
Хлеб пшеничный 40 гр	93,60784	3,07974	0,36471	20,30196	40,000
Итого:	**573,01176**	**21,02294**	**17,98575**	**74,86778**	**520,000**
Всего:	**1 517,52954**	**46,85772**	**48,06707**	**215,90850**	**1 750,00**

Заведующий _____ (подпись) Рагозина И.С.

(должность) (расшифровка подписи)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ№14

Рагозина И.С

Меню – раскладка

/ Пятница /

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Тефтели рыбные 60 гр	84,26382	8,54166	2,24682	2,21185	60,000
Картофель отварной 120 гр	125,90955	2,28605	3,22777	20,02873	120,000
Батон 40 гр	92,80255	3,04076	1,18471	21,04841	40,000
Какао с молоком 200 гр	136,75159	4,14975	4,12675	18,08236	200,000
Итого:	**439,72751**	**18,01822**	**10,78605**	**61,37135**	**420,000**
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	44,82803	0,48726	0,09745	9,84268	100,000
Итого:	**44,82803**	**0,48726**	**0,09745**	**9,84268**	**100,000**
Обед					
Уха рыбацкая 0,250	99,29172	3,19427	2,63936	13,50210	250,000
Биточки (котлеты) из мяса кур 70 гр	99,27643	9,97478	3,40611	4,97860	70,000
Каша гречневая расыпчатая 150г	112,73885	3,87975	1,07618	23,96140	150,000
Компот из сухофруктов.	62,65924	0,32688	0,01764	14,49045	200,000
Хлеб ржаной 50 гр	77,24204	2,81656	0,51210	17,83822	50,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	**451,20828**	**20,19224**	**7,65139**	**74,77077**	**725,000**
Полдник					
Яблоко 70 гр	32,78981	0,29146	0,29146	8,59822	70,000
Макаронные изделия в молоке с маслом.	115,83885	4,52159	3,93083	14,07720	200,000
Чай с сахаром 180 гр	43,45223	0,00000	0,00000	10,41223	180,000
Хлеб пшеничный 40 гр	92,69427	3,04968	0,36115	20,10382	40,000
Итого:	**284,77516**	**7,86273**	**4,58344**	**53,19147**	**490,000**
Всего:	1 220,53898	46,56045	23,11833	199,17627	1 735,000

Заведующий
(должность)

(подпись)

Рагозина И.С.
(расшифровка подписи)