



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!



УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Осень 1 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	184,06917	0,00372	0,00636	0,02516	0,2	2021/8/4/2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	07.03.2021
Чай с сахаром 180 гр	35,56750	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	7.10/10/1
Итого:	290,13667	0,00607	0,00726	0,04952	0,42	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко, апельсин, банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец консервированный 50 гр	6,50000	0,00038	0,00004	0,00114	0,05	7.367-2
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	166,96167	0,00188	0,00195	0,01071	0,2	2021/6/2.
Плов из мяса говядины 200 гр.	358,27083	0,01495	0,01716	0,03022	0,2	7.4/8/1
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	70,78500	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	574,91750	0,02021	0,01964	0,07547	0,67	
15:00						
Сок 100 гр,	40,52917	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,52917	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая рассыпчатая 130г	168,84250	0,00326	0,00357	0,02640	0,13	7.45/3/2
Гуляш из мяса говядины 70 гр.	169,30917	0,00995	0,01043	0,00102	0,07	7.11/8/2
Чай с лимоном 180 гр.	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	7.11/10/1
Вафли 25 гр(печенье 25гр, пряник 40гр.)	87,50000	0,00080	0,00070	0,02023	0,025	7.015/1,7.298,7.307
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	577,75167	0,01718	0,01515	0,08085	0,435	
Всего:	1557,54300	43,81667	42,40333	220,76583	1,725	

Рекомендации на домашний ужин :

Салат овощной, рыба паровая, чай фруктовый



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М./



МЕНЮ

Осень 3 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00217	0,00505	0,02005	0,2	2021/19/4/
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	34,27000	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	7.10/10/1
Итого:	258,57000	0,00448	0,00595	0,04785	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 60гр.	25,28500	0,00065	0,00160	0,00287	0,06	7.333
Свекольник со сметаной 180гр	189,97857	0,00153	0,00367	0,01228	0,18	7.5/2/2
Котлета из говядины 70 гр	199,88643	0,01288	0,01168	0,00307	0,07	7.н163/1
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,42000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13	7.151-1
Компот из сухофруктов 180 гр.	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	
Итого:	692,48500	0,02345	0,02225	0,08983	0,655	
15:00						
Сок 100 гр,	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.10/10/3
Итого:	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Суп-пюре из картофеля 150 гр	69,13643	0,00181	0,00210	0,00962	0,15	7.25/2/3
Чай с сахаром 180 гр.	52,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Печенье 25 гр(вафли 25гр, пряник 40гр)	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025	7.298,7.015/1,7.307
Гренки 30 гр	83,30000	0,00257	0,00029	0,01641	0,03	7.34/2/1
Итого:	461,73643	0,00979	0,00749	0,07854	0,385	
Всего:	1529,37850	38,07571	36,03429	231,14571	1,68	

Рекомендации на домашний ужин:

Овощи тушёные, чай с лимоном, сдоба



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!



УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 / Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Осень 2 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	190,83214	0,00406	0,00552	0,02871	0,15	2021/2/4/1
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3,7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.10/10/1
Итого:	310,60214	0,00637	0,00642	0,05651	0,39	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090 -1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50 гр.	58,59214	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	7.20/1/1
Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200гр	95,16214	0,00189	0,00298	0,01386	0,2	7.165-1
Жаркое по - домашнему 220 г	341,38929	0,02164	0,02165	0,02097	0,22	7.н070
Кисель Валетек 200гр	1,60000	0,00002	0,00000	0,00036	0,2	7.343/2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	594,14357	0,02779	0,03021	0,05786	0,71	
15:00						
Сок 100 гр.	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные 180 г	257,30714	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021/46/3.
Чай с сахаром 180 гр.	34,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,97071	0,00565	0,00410	0,03379	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	621,37786	0,01483	0,00841	0,10875	0,45	
Всего:	1570,05864	48,34000	43,39071	225,03429	1,75	

Рекомендации на домашний ужин:

Рисовая каша(безмолочная), напиток из шиповника



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!



УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
С.С.С. /Стародуб Л.М./

МЕНЮ

Осень 4 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Нетех. карт
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	149,65538	0,00324	0,00417	0,02088	0,15	2021,11/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.10/10/1
Итого:	269,42538	0,00555	0,00507	0,04868	0,39	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346.7.090 -1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 50гр.	7,39154	0,00040	0,00005	0,00448	0,05	7.014-4
Суп геркулесовый с курой 200гр	165,89846	0,00682	0,00746	0,01303	0,2	7.55с/5
Биточки рыбные 70 гр	191,12231	0,01310	0,00581	0,00616	0,07	7.355/1
Картофельное пюре (без молока) 130г	140,69308	0,00248	0,00288	0,02174	0,13	2021,4/4
Компот из сухофруктов 180 гр.	70,66077	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	650,16615	0,02611	0,02036	0,07833	0,67	
15:00						
Сок 100 гр.	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей 150г	118,37077	0,00249	0,00381	0,01785	0,15	7.18/3
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.1010/1
Пряник 50 гр	212,10846	0,00567	0,00412	0,03379	0,05	7,307-2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	482,57923	0,01134	0,00839	0,08485	0,42	
Всего:	1535,3417 7	43,36000	34,17385	226,7861 5	1,68	

Рекомендации на домашний ужин :
 Греча отв. с овощами, морс ягодный



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М./



МЕНЮ

Осень 5 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Завтрак						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	206,53714	0,00376	0,00397	0,02973	0,2	2021,15/4,
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,7/3
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	326,30714	0,00607	0,00487	0,05753	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Кукуруза консервированная 60гр	72,52000	0,00140	0,00026	0,01115	0,06	7.375/1
Уха рыбацкая 0,180	122,36429	0,00794	0,00391	0,01171	0,18	7.30/2/2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	268,32714	0,00643	0,00641	0,03987	0,13	7.44/3/2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	146,97571	0,01867	0,00373	0,00668	0,07	2021,5/9
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,78571	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	753,37286	0,03753	0,01482	0,10233	0,66	
15:00						
Сок 100 гр,	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре (без молока) 150г	150,42000	0,00275	0,00381	0,02409	0,15	2021,4/3/1
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Сдоба обыкновенная 60 гр	208,12714	0,00531	0,00381	0,03377	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	510,64714	0,01124	0,00807	0,09107	0,42	
Всего:	1605,15114	55,18857	28,12000	265,84571	1,72	

Рекомендации на домашний ужин:

Омлет (безмолоч.) с овощами, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 6 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая 180г	235,73909	0,00451	0,00494	0,03655	0,18	7.45/3/1
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180 гр,	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Итого:	340,34909	0,00682	0,00584	0,06072	0,4	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан)100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,05	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,05	
Обед						
Борщ (безмолочное меню) 200г	92,48273	0,00195	0,00371	0,01276	0,2	2021,2/2
Огурец консервированный 50 гр.	5,18636	0,00059	0,00337	0,00668	0,05	7.367-2
Печень (безмолочное меню) 70 г	211,31273	0,02062	0,01210	0,00000	0,07	2021,9/8-2
Картофельное пюре (без молока) 150г	213,50818	0,00423	0,00409	0,03706	0,15	2021,4/3/1
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	71,15545	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7.7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	716,04545	0,03038	0,02376	0,08990	0,695	
15:00						
Сок 100 гр,	40,67273	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,67273	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Яйцо отварное 40гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	4,1/6
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	194,30182	0,00406	0,00552	0,02871	0,15	2021,2/4/1
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Вафли 25 гр(печенье 25гр,пряник 40гр)	87,50000	0,00080	0,00070	0,02023	0,025	7.015/1,7.298
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	496,70182	0,01283	0,01072	0,08242	0,425	
Всего:	1554,67800	47,38273	34,67545	227,96364	1,72	

Рекомендации на домашний ужин:
Шарлотка с яблоками, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
/Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 7 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	208,18000	0,01200	0,01394	0,00071	0,15	2021,2/6-1
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	327,95000	0,01431	0,01484	0,02851	0,39	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090 -1,7.163-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас 50гр.	69,94571	0,00071	0,00448	0,00549	0,05	7.29/1/1
Суп картофельный вегетарианский 200г	73,06214	0,00142	0,00181	0,01199	0,2	7.12/2/2
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 70 гр	159,54500	0,01013	0,00955	0,00459	0,07	7.н104/1
Капуста тушеная 130гр	100,84714	0,00371	0,00249	0,01777	0,13	7.8/3/2
Компот из кураги и изюма 180 гр	71,05214	0,00028	0,00000	0,01732	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	546,85214	0,01890	0,01882	0,07388	0,675	
15:00						
Сок 100 гр.	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные 180 г	257,30714	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021,46/3,
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Манник (50 гр)	228,23214	0,00541	0,00676	0,03242	0,05	7.103/5
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	637,63929	0,01459	0,01107	0,10737	0,44	
Всего:	1541,1977	9	48,14857	45,07357	224,6850	0
					1,705	

Рекомендации на домашний ужин :
 Каша пшенная безмолочная , морс ягодный



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!



УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
/Стародуб Л.М. /

МЕНЮ

Осень 10 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	227,78286	0,00432	0,00556	0,02784	0,2	2021,11/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	347,55286	0,00663	0,00646	0,05563	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	
Обед						
Зеленый горошек 60 гр	23,65714	0,00172	0,00010	0,00350	0,06	7.017/1
Суп-лапша с мясом кури 200гр	132,44429	0,00474	0,00504	0,01116	0,2	7.47с
Биточки(котлеты) рыбные 70 гр.	145,46143	0,01217	0,00429	0,00542	0,07	7.9/7/1
Картофельное пюре (без молока) 150г	213,39143	0,00423	0,00409	0,03706	0,15	2021,4/3/1
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,78571	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	658,14000	0,02594	0,01403	0,09006	0,705	
15:00						
Сок 100 гр,	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Яйцо отварное 40гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	4,1/6
Макаронные изделия отварные 180 г	274,36857	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021/46/3,
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/1/1
Печенье 25 гр(вафли 25гр,пряник 40гр)	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025	7.298,7.015/1,7.307
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	603,76857	0,01657	0,00966	0,09443	0,455	
Всего:	1551,65329	49,78000	30,28429	251,87000	1,8	

Рекомендации на домашний ужин:
Рагу из овощей, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
/Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 8 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г.	142,74000	0,00324	0,00351	0,02164	0,15	2021,16/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	262,51000	0,00555	0,00441	0,04944	0,39	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346.7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 50гр.	57,98769	0,00037	0,00504	0,00177	0,05	7.14/1/1
Суп картофельный с бобовыми 180гр	117,39308	0,00383	0,00358	0,01584	0,18	7.17/2/2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	258,13615	0,01742	0,01539	0,00213	0,07	7.26/8/1
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,13231	0,00510	0,00302	0,03547	0,13	7.н151-1
Напиток из клюквы.180гр	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18	7.15/15/1
Гренки 30 гр	65,16000	0,00223	0,00038	0,01369	0,03	7.34/2/1
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	761,85923	0,02936	0,02609	0,08704	0,645	
15:00						
Сок 100 гр,	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.032/1
Итого:	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Гарнир овощной сборный 150г	158,37077	0,00539	0,01078	0,00737	0,15	7.36/3
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Ватрушка с повидлом 50 гр	163,28769	0,00339	0,00311	0,02745	0,05	7.150/3
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	433,75846	0,00905	0,00737	0,07852	0,41	
Всего:	1549,06762	44,32462	38,22077	229,91692	1,645	

Рекомендации на домашний ужин:

Макаронные изделия отварные, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М./



МЕНЮ

Осень 9 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Нетех. карт
Завтрак						
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Макаронные изделия отварные 180 г	264,20100	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021,46/3,
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	383,97100	0,00831	0,00476	0,06954	0,42	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Помидор порционный 50 гр.	13,99700	0,00065	0,00012	0,00295	0,05	7.098/3
Уха с крупой перловой 200г	133,69800	0,00718	0,00377	0,01580	0,2	2021,35/2,
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	146,40400	0,01867	0,00373	0,00668	0,07	7.5/9/1
Каша гречневая рассыпчатая 150г	187,90200	0,00472	0,00632	0,02899	0,15	7.076-1
Компот из сухофруктов 180 гр.	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	674,91600	0,03450	0,01773	0,09119	0,695	
15:00						
Сок 100 гр.	40,84500	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,84500	0,00050	0,00010	0,0010	0,1	
Уплотненный полдник						
Суп-пюре из разных овощей 150 гр	75,09200	0,00181	0,00293	0,00773	0,15	7.27/2/3
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Пряник 50 гр	235,31500	0,00530	0,00624	0,02980	0,05	7.7.307-2
Гренки 30 гр	83,16000	0,00257	0,00029	0,01641	0,03	7.34/2/1
Итого:	476,36700	0,01058	0,00963	0,07212	0,43	
Всего:	1536,42510	53,75200	32,46900	247,77900	1,745	

Рекомендации на домашний ужин:
Омлет безмолочный , чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 11 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	184,06917	0,00372	0,00636	0,02516	0,2	2021/8/4/2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180 гр	35,56750	0,00000	0,00000	0,00837	0,18	7.10/10/1
Итого:	290,13667	0,00607	0,00726	0,04952	0,42	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан)100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090 -1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец консервированный 50 гр	6,50000	0,00038	0,00004	0,00114	0,05	7.367-2
Свекольник со сметаной 180гр	140,00417	0,00153	0,00367	0,01228	0,18	7.5/2/2
Шницель из говядины 80гр	219,15167	0,01358	0,01250	0,00393	0,08	7.н-234
Картофельное пюре (б/м)130г	218,84250	0,00326	0,00357	0,02640	0,13	7.3/3/2
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	70,78500	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7.7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	727,68333	0,02175	0,02028	0,07715	0,66	
15:00						
Сок 100 гр,	40,52917	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,52917	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Яйцо отварное 40гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	4,1/6
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	183,58250	0,00305	0,00414	0,02153	0,15	2021,2/5
Чай с лимоном 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.11/10/1
Вафли 25 гр(печенье 25гр,пряник 40гр)	87,50000	0,00080	0,00070	0,02023	0,025	7.015/1
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	485,98250	0,01182	0,00934	0,07524	0,425	
Всего:	1517,8514 2	39,98917	37,23333	216,82750	1,705	

Рекомендации на домашний ужин :
Салат овощной, чай фруктовый



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 / Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 12 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	193,62857	0,00376	0,00397	0,02973	0,2	2021/15/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	313,39857	0,00607	0,00487	0,05753	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090 -1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	83,59214	0,00159	0,00510	0,00595	0,05	7.32/1/1
Уха с крупой рисовой 200 гр	178,13714	0,00704	0,00372	0,01465	0,2	2021,37/3
Бигус с филе индейки 230г	229,64571	0,02042	0,00934	0,01383	0,23	7.350-и
Кисель Валетек 200гр	1,60000	0,00002	0,00000	0,00036	0,2	7.343/2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	565,37500	0,03171	0,01865	0,05151	0,72	
15:00						
Сок 100 гр,	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные 180 г	257,30714	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021,46/3,
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,97071	0,00565	0,00410	0,03379	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	621,37786	0,01483	0,00841	0,10875	0,45	
Всего:	1528,37300	52,96286	32,28214	232,70643	1,81	

Рекомендации на домашний ужин:

Гречневая каша(безмолочная), напиток из шиповника



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
детский сад № 32
/Стародуб Л.М./



МЕНЮ

Осень 13 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая 180г.	231,31286	0,00451	0,00494	0,03656	0,18	7.45/3/1
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	351,08286	0,00682	0,00584	0,06435	0,42	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090 -1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом 50гр.	23,88429	0,00043	0,00172	0,00209	0,05	7.130/8
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 180г	164,66214	0,00145	0,00253	0,00800	0,18	7.195-5
Котлета из говядины 70 гр	199,88643	0,01288	0,01168	0,00307	0,07	7.н163/1
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,42000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13	7.н151-1
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	766,76786	0,02320	0,02144	0,08472	0,655	
15:00						
Сок 100 гр,	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре с морковью 150г	152,37643	0,00308	0,00365	0,02197	0,15	2021,5/33
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Булочка дорожная, 50 г	153,37714	0,00421	0,00331	0,02709	0,05	7.6/12/9
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	457,85357	0,01047	0,00740	0,08226	0,41	
Всего:	1590,86500	40,83357	35,03857	246,26000	1,685	

Рекомендации на домашний ужин:
Овощи тушёные, чай с лимоном, сдоба



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М./



МЕНЮ

Осень 14 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	191,81077	0,00406	0,00552	0,02871	0,15	2021,2/4/1
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	311,58077	0,00637	0,00642	0,05651	0,39	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090 -1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 50 гр.	8,73769	0,00040	0,00005	0,00190	0,05	7.017-4
Суп-лапша с мясом кури 200гр	125,62538	0,00475	0,00504	0,01116	0,2	7.47с
Тефтели рыбные с рисом в соусе 80 гр.	127,77923	0,00908	0,00457	0,00686	0,08	7.12/7/3
Картофельное пюре (без молока) 130г	140,69308	0,00248	0,00288	0,02174	0,13	2021,4/4
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,66077	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	695,89615	0,02025	0,01637	0,07878	0,68	
15:00						
Сок 100 гр,	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Суп из овощей 150гр	79,95923	0,00117	0,00409	0,00718	0,15	2021,14/2
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Сдоба обыкновенная 60 гр	212,10846	0,00567	0,00412	0,03379	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	444,16769	0,01003	0,00866	0,07418	0,42	
Всего:	1554,75077	36,99692	31,80538	224,39308	1,69	

Рекомендации на домашний ужин :

Макаронные изделия отв. с овощами, морс ягодный



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М./



МЕНЮ

Осень 15 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр.	217,50857	0,00432	0,00468	0,02886	0,2	2021,16/4/1
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	337,27857	0,00663	0,00558	0,05665	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Уха рыбацкая 180гр	113,90429	0,00188	0,00026	0,00993	0,18	7,30/2/2
Салат из св.капусты с помидором, с растител. маслом 50гр.	64,75429	0,00085	0,00308	0,00708	0,05	7.290
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	146,97571	0,01867	0,00373	0,00668	0,07	2021,5/9
Пюре из гороха со сливочным маслом	193,42857	0,01004	0,00469	0,02526	0,13	7.362
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,78571	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Итого:	615,24857	0,03452	0,01394	0,08264	0,65	
15:00						
Сок 100 гр,	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Омлет запеченный или паровой 150 гр	216,41000	0,01274	0,01481	0,00246	0,15	2021,2/6
Картофель отварной 75г	114,34857	0,00237	0,00181	0,02071	0,075	2021,1/3/
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Печенье 25 гр(вафли 25гр, пряник 40гр)	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025	7.298,7.015/1,7.307
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	597,35857	0,02089	0,01837	0,07558	0,46	
Всего:	1581,21643	62,40143	38,23714	229,79571	1,75	

Рекомендации на домашний ужин:

Макаронные изделия с овощами, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 16 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Батон 40 гр.	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Макаронные изделия отварные 180 г	261,59091	0,00600	0,00386	0,04175	0,18	2021,46/3,
Чай 180 гр.	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Итого:	366,20091	0,00831	0,00476	0,06591	0,4	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из св.капусты с кукурузой, с растительным маслом 50 гр.	55,18636	0,00059	0,00337	0,00668	0,05	7.4/1/1
Суп геркулесовый на мясном бульоне 200гр	80,52909	0,00179	0,00234	0,01284	0,2	7.55с-1
Азу 200 гр	300,80818	0,01470	0,01386	0,02340	0,2	7.152/4
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	71,15545	0,00036	0,00001	0,01668	0,18	7.7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	580,07909	0,02007	0,02006	0,07632	0,675	
15:00						
Сок 100 гр.	40,67273	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,67273	0,00010	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Яйцо отварное 40гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	4,1/6
Каша рисовая рассыпчатая 130г	170,31727	0,00325	0,00357	0,02640	0,13	745/3/2
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Вафли 25 гр(печенье 25гр.)	87,50000	0,00080	0,00070	0,02023	0,025	7.015/1,7.298
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	472,71727	0,01202	0,00877	0,08010	0,405	
Всего:	1540,05036	40,76364	33,94636	237,26364	1,68	

Рекомендации на домашний ужин:

Шарлотка с яблоками, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 17 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	208,18000	0,01200	0,01394	0,00071	0,15	2021,2/6-1
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	327,95000	0,01431	0,01484	0,02851	0,39	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас 50гр.	69,94571	0,00071	0,00448	0,00549	0,05	7.29/1/1
Суп гороховый 200гр	122,79429	0,00407	0,00351	0,01711	0,2	7.086
Капуста тушена 130г	90,90929	0,01050	0,00623	0,00404	0,13	7.8/3/2
Тефтели из говядины с рисом 70гр	159,80361	0,01013	0,00955	0,00459	0,07	7.н104/1
Компот из кураги и изюма 180 гр	71,05214	0,00028	0,00000	0,01732	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	627,10143	0,02520	0,02470	0,07067	0,675	
	15:00					
Сок 100 гр,	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,30357	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	213,54643	0,00432	0,00556	0,02784	0,2	2021,11/4
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Манник (50 гр)	228,23214	0,00541	0,00676	0,03242	0,05	7.103/5
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	593,87857	0,01291	0,01277	0,09347	0,46	
Всего:	1580,18964	52,77643	52,65357	207,57429	1,725	

Рекомендации на домашний ужин :
 Каша гречневая безмолочная , чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 18 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Нетех. карт
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	214,64154	0,00432	0,00556	0,02784	0,2	2021,11/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	334,41154	0,00663	0,00646	0,05564	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан)100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346.7.090-1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Борщ (безмолочное меню) 200г	92,43692	0,00195	0,00371	0,01276	0,2	2021,2/2
Салат из огурцов с растительным маслом 55гр	29,90769	0,00056	0,00236	0,00242	0,055	7.291/1
Котлета из говядины 70 гр.	180,19385	0,01029	0,01047	0,00325	0,07	7.н163/1
Каша гречневая рассыпчатая 150г	187,93846	0,00472	0,00632	0,02899	0,15	7.076-1
Напиток из клюквы. 180гр	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18	7.15/15/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	600,92692	0,02013	0,02100	0,07721	0,66	
15:00						
Сок 100 гр,	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,40769	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей 150г	118,37077	0,00249	0,00381	0,01785	0,15	7.18/3
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Сдоба обыкновенная 60 гр	212,10846	0,00567	0,00412	0,03379	0,06	7,8/12
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	482,57923	0,01134	0,00839	0,08485	0,42	
Всего:	1545,39008	38,45538	36,20000	232,62769	1,72	

Рекомендации на домашний ужин:

Макаронные изделия отварные, чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М./



МЕНЮ

Осень 19 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005	0,2	2021,19/4
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	2021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	258,57000	0,00449	0,00595	0,04785	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан) 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346.7.090 -1,7.183-1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом 50 гр.	55,99700	0,00050	0,00509	0,00229	0,05	7.15/1/1
Уха с крупой перловой 200г	135,91800	0,00728	0,00369	0,01638	0,2	2021,35/2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	146,40400	0,01867	0,00373	0,00668	0,07	7.5/9/1
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,42000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13	7.н151-1
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	690,65400	0,03499	0,01435	0,09825	0,675	
15:00						
Сок 100 гр,	40,84500	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	40,84500	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Суп-пюре из картофеля 150 гр	78,24100	0,00181	0,00210	0,00968	0,15	7.25/2/3
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
Плюшка с маком 60г.	217,36500	0,00515	0,00561	0,03210	0,06	7.118p/4
Гренки 30 гр	83,16000	0,00257	0,00029	0,01641	0,03	7.34/2/1
Итого:	461,56600	0,01043	0,00818	0,07637	0,42	
Всего:	1554,47410	50,25000	28,82800	237,39300	1,735	

Рекомендации на домашний ужин:
Омлет безмолочный , чай с сахаром



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

УТВЕРЖДАЮ:
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ
 детский сад № 32
 /Стародуб Л.М. /



МЕНЮ

Осень 20 день (безлактозное)

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№тех. карт
Завтрак						
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	206,53714	0,00376	0,00397	0,02973	0,2	2021/15/1,
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04	22021,3/7
Чай с сахаром 180гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18	7.10/10/1
Итого:	326,30714	0,00607	0,00487	0,05753	0,44	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко,апельсин,банан)100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	7.346,7.090-1,7.183-1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом 50гр.	57,88429	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	7.143/3
Суп-лапша с мясом кури 200гр	132,44429	0,00474	0,00504	0,01116	0,2	7.47с
Биточки(котлеты) рыбные 70 гр.	145,46143	0,01217	0,00429	0,00542	0,07	7.9/7/1
Картофельное пюре (без молока) 150г	213,39143	0,00423	0,00409	0,03706	0,15	2021,4/3/1
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,78571	0,00044	0,00002	0,01619	0,18	7.6/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	692,36714	0,02491	0,01763	0,09184	0,695	
15:00						
Сок 100 гр,	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031/1
Итого:	41,65714	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с овощами.150гр	219,76714	0,00426	0,00506	0,02936	0,15	7.н151
Чай с сахаром 180 гр.	42,80000	0,00000	0,00000	0,00818	0,18	7.10/10/1
						7.298,7.015/1
Печенье 25 гр(вафли 25гр, пряник 40гр)	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025	,7.307
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	486,36714	0,01004	0,00681	0,08177	0,385	
Всего:	1556,73057	41,64857	29,45143	242,88714	1,72	

Рекомендации на домашний ужин:

Картофельные биточки, чай с сахаром

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813836

Владелец Стародуб Людмила Михайловна

Действителен с 05.04.2023 по 04.04.2024