

Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 детский сад № 53  
 Гусева *Гусева* / Н.И.  
 Приложение № 8  
 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка  
 ТРЕБ. дети ДЕНЬ 1 , 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	195,21753	0,00584	0,00635	0,02860	0,2
Масло сливочное 5гр	37,59278	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 35 гр	82,67397	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,03866	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
<b>Итого:</b>	<b>420,52294</b>	<b>0,01137</b>	<b>0,01434</b>	<b>0,06144</b>	<b>0,44</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко	79,20000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
<b>Итого:</b>	<b>79,20000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 50гр.	70,23423	0,00071	0,00448	0,00549	0,05
Суп-пюре картофельный вегетарианский	122,27742	0,00261	0,00432	0,01620	0,2
Котлета мясная 70 гр	156,85175	0,01120	0,00961	0,00245	0,07
Капуста тушеная 130 г.	86,97680	0,00254	0,00343	0,01205	0,13
Компот из кураги 180 г проведена искусственная С-витаминизация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	75,68814	0,00053	0,00000	0,01846	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,04768	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>570,07603</b>	<b>0,01949</b>	<b>0,02207</b>	<b>0,06716</b>	<b>0,66</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 200 г	112,60041	0,00560	0,00640	0,00800	0,2
Запеканка из творога 180 гр	279,41696	0,01112	0,01392	0,02033	0,18
Сгущенное молоко 15 гр	43,39794	0,00097	0,00115	0,00755	0,015
Хлеб ржаной 40 гр	72,77320	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Вафли 20 гр	70,36082	0,00064	0,00056	0,01618	0,02
<b>Итого:</b>	<b>578,54933</b>	<b>0,02097</b>	<b>0,02251</b>	<b>0,06878</b>	<b>0,455</b>
<b>Всего:</b>	<b>1596,70643</b>	<b>52,14876</b>	<b>59,23778</b>	<b>206,83814</b>	<b>1,755</b>

Рекомендации для родителей:

1. Выпечка (80 гр)
2. Чай (200 гр)



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 детский сад № 53  
 \_\_\_\_\_ / Н.И.  
 Гусева  
 Приложение № 8  
 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню-раскладка**  
 ТРЕБ. дети ДЕНЬ 2 , 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180г	246,16057	0,00817	0,01030	0,02445	0,18
Масло сливочное 5гр	37,59479	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 35 гр	82,67839	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Сыр 9 гр	29,31500	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Какао с молоком	112,53161	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	<b>508,28036</b>	<b>0,01626</b>	<b>0,02096</b>	<b>0,05914</b>	<b>0,429</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 200 гр	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>107,33333</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом	38,97193	0,00065	0,00205	0,00565	0,05
Чеснок	2,02688	0,00014	0,00000	0,00013	0,005
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 180гр	58,02750	0,00142	0,00249	0,00728	0,18
Рыба, запеченная в молочном соусе 70 гр.	103,19823	0,00984	0,00431	0,00373	0,07
Рис припущенный с овощами	149,52896	0,00294	0,00434	0,02332	0,13
Кисель Валетек	1,60833	0,00002	0,00000	0,00036	0,2
Хлеб пшеничный 25 гр	58,05078	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>411,41260</b>	<b>0,01690</b>	<b>0,01342</b>	<b>0,05299</b>	<b>0,665</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	109,75047	0,00358	0,00467	0,01149	0,15
Чай с сахаром	38,09740	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,77708	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Манник (68 гр)	312,65198	0,00756	0,00936	0,04384	0,068
<b>Итого:</b>	<b>533,27693</b>	<b>0,01378</b>	<b>0,01451</b>	<b>0,08113</b>	<b>0,458</b>
<b>Всего:</b>	<b>1486,87934</b>	<b>47,34411</b>	<b>48,96563</b>	<b>201,34745</b>	<b>1,752</b>

Рекомендации для родителей:

1. Творожное блюдо (150 гр)
2. Кисломолочный напиток (150 гр)



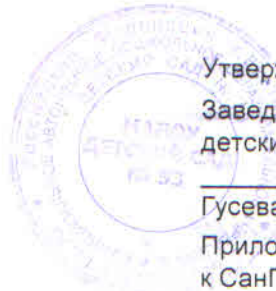
Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
детский сад № 53  
/ Н.И.  
Гусева  
Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети ДЕНЬ 3 , 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	172,94548	0,00466	0,00603	0,02211	0,2
Батон 35 гр	82,69220	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,60108	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,06183	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
<b>Итого:</b>	<b>398,30059</b>	<b>0,01019</b>	<b>0,01403</b>	<b>0,05495</b>	<b>0,44</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин	79,20000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
<b>Итого:</b>	<b>79,20000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 50 гр.	51,74608	0,00037	0,00504	0,00177	0,05
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	93,87247	0,00192	0,00280	0,01398	0,2
Жаркое по - домашнему 200г	228,06371	0,01285	0,01239	0,02280	0,2
Компот из изюма 180г проведена искусственная С-витаминация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	68,29022	0,00015	0,00000	0,01654	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,06048	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>500,03296</b>	<b>0,01720</b>	<b>0,02046</b>	<b>0,06761</b>	<b>0,66</b>
<b>Полдник</b>					
Сгущенное молоко 15 гр	43,14839	0,00096	0,00114	0,00750	0,015
Сырники из творога.	319,75532	0,01309	0,01830	0,01675	0,2
Чай с лимоном.	55,00414	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
Печенье 20 гр	92,09247	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб ржаной 40 гр	72,78925	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
<b>Итого:</b>	<b>582,78957</b>	<b>0,01882</b>	<b>0,02096</b>	<b>0,06927</b>	<b>0,475</b>
<b>Всего:</b>	<b>1595,75154</b>	<b>46,92022</b>	<b>55,84435</b>	<b>209,34435</b>	<b>1,775</b>

Рекомендации для родителей:

1. Выпечка (80 гр)
2. Кисломолочный напиток (150 гр)



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
детский сад № 53  
*Гусева* / Н.И.  
Гусева  
Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети ДЕНЬ 4 , 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр.	214,59235	0,01121	0,01461	0,00375	0,15
Масло сливочное 5гр	37,60000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 35 гр	82,68984	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Сыр 9 гр	29,30824	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Какао с молоком	112,54684	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	<b>476,73727</b>	<b>0,01930</b>	<b>0,02527</b>	<b>0,03845</b>	<b>0,399</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 200 гр	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>107,33333</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом	38,97733	0,00065	0,00205	0,00565	0,05
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 180г	65,49182	0,00148	0,00253	0,00807	0,18
Гуляш из мяса кури 70 г .	192,40695	0,01229	0,01260	0,00245	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	202,38909	0,00500	0,00335	0,03479	0,13
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,проведена искусственная С-витаминизация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	72,02310	0,00036	0,00000	0,01742	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,05882	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>629,34711</b>	<b>0,02169</b>	<b>0,02076</b>	<b>0,08091</b>	<b>0,64</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 180 г	151,79743	0,00539	0,01078	0,00737	0,18
Каша манная молочная с маслом сливочным 150г	148,72107	0,00392	0,00408	0,02132	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,78717	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Сдоба обыкновенная 80 гр	282,57048	0,00738	0,00534	0,04504	0,08
<b>Итого:</b>	<b>655,87615</b>	<b>0,01933</b>	<b>0,02068</b>	<b>0,09045</b>	<b>0,45</b>
<b>Всего:</b>	<b>1816,99882</b>	<b>61,28203</b>	<b>66,90909</b>	<b>224,30305</b>	<b>1,689</b>

Рекомендации для родителей:

1. Творожное блюдо (150 гр)
2. Чай (200 гр)



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 детский сад № 53  
 Гусева / И.И.  
 Гусева  
 Приложение № 8  
 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка  
 ТРЕБ. дети ДЕНЬ 5, 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом.	165,15642	0,00391	0,00499	0,02473	0,2
Масло сливочное 5гр	37,60894	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Сыр 9 гр	29,32022	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Батон 35 гр	82,70950	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,08380	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
<b>Итого:</b>	<b>419,87888</b>	<b>0,01159</b>	<b>0,01520</b>	<b>0,05756</b>	<b>0,449</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Банан	79,20000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
<b>Итого:</b>	<b>79,20000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты с яйцом и растительным маслом 50 гр.	85,25050	0,00111	0,00758	0,00345	0,05
Борщ вегетарианский со сметаной .	78,11039	0,00189	0,00269	0,01163	0,2
Сосиска 80 гр	213,98883	0,00827	0,01683	0,00116	0,08
Картофельное пюре 130 гр	130,07592	0,00262	0,00376	0,01926	0,13
Компот из сухофруктов 180 гр, проведена искусственная С-витаминизация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	69,51620	0,00054	0,00003	0,01570	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,07263	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>635,01447</b>	<b>0,01633</b>	<b>0,03111</b>	<b>0,06374</b>	<b>0,67</b>
<b>Полдник</b>					
Бийогурт 180 г	204,53631	0,00540	0,00540	0,03420	0,18
Сгущенное молоко 15 гр	42,92291	0,00096	0,00113	0,00746	0,015
Запеканка морковная 180 гр.	184,51648	0,00395	0,00603	0,03406	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	72,80447	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Пряник 30 гр	105,58659	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
<b>Итого:</b>	<b>610,36676</b>	<b>0,01439</b>	<b>0,01389</b>	<b>0,11575</b>	<b>0,445</b>
<b>Всего:</b>	<b>1729,24274</b>	<b>43,03017</b>	<b>60,60162</b>	<b>254,57067</b>	<b>1,764</b>

Рекомендации для родителей:

1. Выпечка (80 гр)
2. Чай (200 гр)



Утверждаю

Заведующий МАДОУ  
детский сад № 53

*Гусева* / Н.И.

Гусева

Приложение № 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети ДЕНЬ 6, 1.ДОУ 53 АУ, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	172,07602	0,00447	0,00633	0,02193	0,2
Батон 35 гр	82,70442	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,60663	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,07735	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
<b>Итого:</b>	<b>397,46442</b>	<b>0,01000</b>	<b>0,01432</b>	<b>0,05477</b>	<b>0,44</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 200 гр	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>107,33333</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	35,98293	0,00085	0,00205	0,00457	0,05
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	93,80657	0,00192	0,00280	0,01398	0,2
Гуляш из мяса говядины	207,56017	0,01387	0,01284	0,00393	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	151,96066	0,00408	0,00434	0,02511	0,13
Компот из яблок 180г проведена искусственная С-витаминация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	55,90481	0,00007	0,00006	0,01331	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,06906	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>603,28420</b>	<b>0,02269</b>	<b>0,02230</b>	<b>0,07343</b>	<b>0,67</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 180 г	150,56475	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Сгущенное молоко 15 гр	42,97901	0,00096	0,00113	0,00747	0,015
Пудинг творожный запеченный.	266,86674	0,01131	0,01590	0,01243	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Вафли 20 гр	70,38674	0,00064	0,00056	0,01618	0,02
<b>Итого:</b>	<b>603,59724</b>	<b>0,02024</b>	<b>0,02384</b>	<b>0,07246</b>	<b>0,405</b>
<b>Всего:</b>	<b>1670,87533</b>	<b>53,65381</b>	<b>60,86818</b>	<b>218,18138</b>	<b>1,715</b>

Рекомендации для родителей:

1. Выпечка (80 гр)
2. Чай (200 гр)



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 детский сад № 53  
 Гусева / Н.И.  
 Приложение № 8  
 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка  
 ТРЕБ. дети ДЕНЬ 7, 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	165,81634	0,00495	0,00559	0,02077	0,2
Масло сливочное 5гр	37,60437	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 35 гр	82,69945	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Сыр 9 гр	29,31410	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Какао с молоком 180 гр	139,17639	0,00339	0,00323	0,02156	0,18
<b>Итого:</b>	<b>454,61066</b>	<b>0,01321</b>	<b>0,01621</b>	<b>0,06103</b>	<b>0,429</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко	79,20000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
<b>Итого:</b>	<b>79,20000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	44,32344	0,00046	0,00210	0,00697	0,05
Суп гороховый 180г	110,95202	0,00366	0,00316	0,01539	0,18
Суфле из печени 70 гр	137,89016	0,01602	0,00587	0,00212	0,07
Картофельное пюре 130 гр	130,07617	0,00262	0,00376	0,01926	0,13
Компот из сухофруктов 180 гр, проведена искусственная С-витаминизация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	69,50776	0,00054	0,00003	0,01570	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,06557	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>550,81514</b>	<b>0,02520</b>	<b>0,01515</b>	<b>0,07197</b>	<b>0,64</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	87,09836	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай с сахаром	38,10710	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Шанежка с картофелем 70 гр	208,16093	0,00534	0,00548	0,02979	0,07
Хлеб ржаной 38 гр	69,15585	0,00251	0,00046	0,01588	0,038
<b>Итого:</b>	<b>402,52224</b>	<b>0,01046</b>	<b>0,00935</b>	<b>0,06451</b>	<b>0,458</b>
<b>Всего:</b>	<b>1476,78982</b>	<b>49,59536</b>	<b>41,10585</b>	<b>215,02798</b>	<b>1,727</b>

Рекомендации для родителей:

1. Выпечка (80 гр)
2. Чай (200 гр)



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
детский сад № 53  
*Гусева* / И.И.  
Гусева

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка

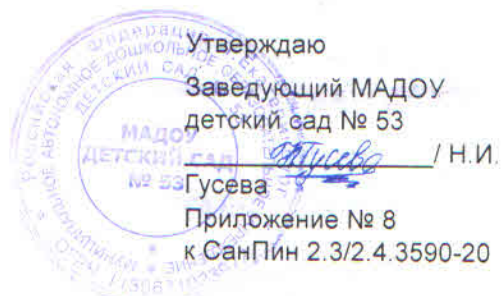
ТРЕБ. дети ДЕНЬ 8 , 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200гр	203,09721	0,00618	0,00547	0,03215	0,2
Масло сливочное 5гр	37,60894	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 35 гр	82,70950	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,08380	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
<b>Итого:</b>	<b>428,49944</b>	<b>0,01170</b>	<b>0,01346</b>	<b>0,06499</b>	<b>0,44</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 200 гр	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>107,33333</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	62,83006	0,00079	0,00306	0,00658	0,05
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	64,08117	0,00134	0,00277	0,00781	0,2
Котлета мясная 70 гр	188,58223	0,01374	0,01165	0,00245	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	202,08156	0,00500	0,00331	0,03479	0,13
Компот из яблок и изюма 180 гр. проведена искусственная С-витаминация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	64,93575	0,00009	0,00001	0,01560	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,07263	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
<b>Итого:</b>	<b>640,58341</b>	<b>0,02286</b>	<b>0,02104</b>	<b>0,07976</b>	<b>0,655</b>
<b>Полдник</b>					
Залеканка из творога с рисом 150	283,31765	0,01042	0,01686	0,02299	0,15
Повидло	42,65363	0,00007	0,00000	0,01118	0,02
Чай с лимоном.	55,01564	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,80447	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Пряник 30 гр	105,58659	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
<b>Итого:</b>	<b>559,37799</b>	<b>0,01461</b>	<b>0,01819</b>	<b>0,08714</b>	<b>0,44</b>
<b>Всего:</b>	<b>1726,63561</b>	<b>50,77352</b>	<b>52,85101</b>	<b>257,40737</b>	<b>1,735</b>

Рекомендации для родителей:

1. Выпечка (80 гр)
2. Кисломолочный напиток (150 гр)





Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ  
 детский сад № 53  
 Гусева / Н.И.  
 Приложение № 8  
 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети ДЕНЬ 9 , 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	178,48076	0,00470	0,00489	0,02559	0,18
Масло сливочное 5гр	37,60326	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 35 гр	82,69701	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Сыр 9 гр	29,32696	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Какао с молоком 180 гр	139,18261	0,00339	0,00323	0,02156	0,18
<b>Итого:</b>	<b>467,29060</b>	<b>0,01297</b>	<b>0,01552</b>	<b>0,06584</b>	<b>0,409</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко	79,20000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
<b>Итого:</b>	<b>79,20000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	58,43266	0,00069	0,00371	0,00528	0,05
Суп картофельный с макаронными изделиями 0,18	60,29103	0,00141	0,00097	0,01066	0,18
Плов из отварной курицы 200г	423,29815	0,02086	0,02226	0,02653	0,2
Компот из яблок и кураги 180 гр проведена искусственная С-витаминация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	63,67576	0,00023	0,00001	0,01535	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,06386	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>663,76147</b>	<b>0,02509</b>	<b>0,02717</b>	<b>0,07033</b>	<b>0,64</b>
<b>Полдник</b>					
Биоюгурт 180 г	204,50543	0,00540	0,00540	0,03420	0,18
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174,55353	0,00484	0,00474	0,02347	0,15
Плюшка с маком	324,46707	0,00745	0,00819	0,04813	0,09
Хлеб ржаной 38 гр	69,15380	0,00251	0,00046	0,01588	0,038
<b>Итого:</b>	<b>772,67984</b>	<b>0,02019</b>	<b>0,01878</b>	<b>0,12168</b>	<b>0,458</b>
<b>Всего:</b>	<b>1966,23128</b>	<b>58,96505</b>	<b>61,87364</b>	<b>275,38000</b>	<b>1,707</b>

Рекомендации для родителей:

1. Творожное блюдо (150 гр)
2. Чай (200 гр)



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
детский сад № 53  
Гусева / Н.И.  
Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети ДЕНЬ 10 , 1.ДОУ 53 АУ, Дети, Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	194,83141	0,00546	0,00580	0,02674	0,2
Батон 35 гр	82,69459	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Сыр 9 гр	29,32065	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Масло сливочное 5гр	37,60216	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,06486	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
<b>Итого:</b>	<b>449,51368</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,01601</b>	<b>0,05958</b>	<b>0,449</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 200 гр	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>107,33333</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 50 гр.	55,79038	0,00050	0,00509	0,00229	0,05
Свекольник вегетарианский со сметаной	99,11805	0,00175	0,00391	0,01371	0,2
Суфле рыбное 70 гр	135,23611	0,01461	0,00622	0,00191	0,07
Картофельное пюре 130 гр	121,95314	0,00262	0,00298	0,01925	0,13
Компот из сухофруктов 180 гр, проведена искусственная С-витаминизация в размере 50,0 мг на ребенка, что соответствует суточной норме на ребенка 3-7 лет	69,50368	0,00054	0,00003	0,01570	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,06216	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>539,66351</b>	<b>0,02192</b>	<b>0,01845</b>	<b>0,06540</b>	<b>0,66</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 200 гр	168,94443	0,00600	0,01200	0,00820	0,2
Омлет натуральный 185 гр.	236,73159	0,01229	0,01594	0,00454	0,185
Печенье 20 гр	92,09514	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб ржаной 40 гр	72,79135	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
<b>Итого:</b>	<b>570,56251</b>	<b>0,02301</b>	<b>0,02946</b>	<b>0,04482</b>	<b>0,445</b>
<b>Всего:</b>	<b>1627,09816</b>	<b>58,78103</b>	<b>64,32427</b>	<b>187,31141</b>	<b>1,754</b>

Рекомендации для родителей:

1. Выпечка (80 гр)
2. Чай (200 гр)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390186

Владелец Гусева Наталья Ивановна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025