

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
Макеева Е.П.

Меню
07.08.2023



1 день

Наименование блюда	Выход блюд			
	Ясли		Сал	
	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Завтрак:				
Каша "Дружба" молочная с маслом	140/3	23,38/155,56	180/5	29,49/229,05
Кофейный напиток с молоком	180	14,35/90,54	180	14,35/90,54
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	12,92/98,5	30/5	15,49/111,60
Второй завтрак:				
Сок	200	20,2/84,80	180	18,18/76,32
Обед:				
Салат из моркови с яблоками	40	3,45/16,16	60	5,18/24,24
Суп картофельный, с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10	10,51/97,15	180/15	12,60/111,34
Котлеты рубленые из говядины	50	8,22/150,76	70	11,51/211,06
Капуста тушёная	120	9,47/92,4	130	10,26/100,10
Напиток из сухофруктов	150	24,01/100	180	28,81/120
Хлеб ржаной	35	13,86/69,30	45	17,82/89,10
Уплотнённый полдник:				
Кефир	150/2	8,00/83	180/3	7,32/91,5
Вафли	20	12,25/108,5	20	12,5/108,5
Пудинг рыбный	45/15	4,40/80,00	60/20	5,87/106,67
Пюре Картофельное	120	16,35/109,8	140	19,08/128,10
Хлеб пшеничный	25	12,3/58,75	20	12,5/108,5
Чай с сахаром	150/5	5,02/20,08	180/6	6,02/24,1
Итого	1640,00	198,94/1414,9	1899,00	229,25/1692,24

Ст.медсестра

Иванова М.

**Меню
08.08.2023**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Макеева Е.Л.



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
Завтрак:	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Каша полбяная молочная с маслом	140/3	22,96/162,00	180/3	29,38/207,32
Какао с молоком	180	15,82/106,74	180	15,82/106,74
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	12,92/132,83	30/10/5	15,49/146,10
Второй завтрак:				
Фрукты свежие	100	9,81/47,00	100	9,8/47
Обед:				
Салат из картофеля с солёными огурцами	40	3,58/44,56	60	5,38/66,84
Борщ со свежей капустой, картофелем на кур/бульоне, со сметаной	150/7	6,81/73,58	180/7	8,11/87,64
Фрикадельки куриные в молочном соусе	40/20	5,16/109,04	50/25	6,45/136,3
Кисель	150	9,67/40,78	180	28,18/115,24
Хлеб ржаной	35	13,86/69,30	45	17,82/89,1
Хлеб пшеничный			25	12,3/58,75
Булочка дорожная	50	21,07/160,5	50	21,07/160,5
Макаронные изделия отварные с маслом сливоч.	110/30	23,45/134,38	130/3	27,6/158,16
Уплотнённый полдник				
Кисломолочный напиток Ряженка	150	6,30/76,5	180	7,56/91,8
Запеканка творожная с ягодном соусом	110/20	21,93/237,04	130/20	25,22/272,6
Чай с сахаром с лимоном	150/5/5	5,17/21,78	180/6/7	6,23/26,48
ИТОГО	2040,00	191,48/1467,96	1,786,00	236,49/1771,48

Ст.медсестра  Иванова М.В.

**Меню
09.08.2023**



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
Завтрак:	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Каша кукурузная с маслом сливочным	140/4	35,51/214,00	180/5	45,66/274,2
Чай с молоком, сахаром	170/6	1,79/21,85	180/6	10,34/72,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	12,92/98,5	30/5	15,49/111,60
Второй завтрак:				
Сок	200	20,2/84,8	180	18,18/76,32
Обед:				
Суп картофельный с пшёнкой крупой на мясном бульоне	150	7,27/51,45	180	8,72/61,74
Плов из отварной говядины	150	24,38/297	200	32,51/396,00
Напиток из вишни	150	21,15/87,45	180	25,38/104,94
Хлеб ржаной	35	13,86/69,3	45	17,82/89,1
Помидоры свежие порционно	40	1,52/8,8	60	2,28/13,2
Уплотнённый полдник:				
Молоко кипяченое	150	7,2/80,25	180	8,64/96,3
Фрикадельки рыбные отварные	60	0,85/66,0	80	1,14/88,00
Картофель тушеный с овощами в соусе	120	18,12/172,8	140	21,15/201,6
Чай с мармеладом	160/13,5	10,74/43,34	160/13,5	10,74/43,34
Хлеб пшеничный	25	12,3/58,75	30	14,76/70,50
Итого	1663,5	196,1/1392,49	1854,5	232,8/1699,55

Ст.медсестра Иванова М.В.

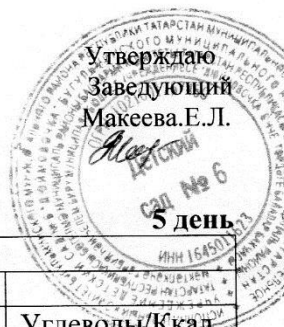
**Меню
10.08.2023**



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Завтрак:				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	19,47/145,06	180/3	25,02/180,86
Кофейный напиток с молоком	180	14,35/90,54	180	14,35/90,54
Бутерброд с маслом сливочным с повидлом	25/5/10	14,82/106,7	30/5/10	17,39/119,8
Второй завтрак:				
Фрукты свежие	150	12,15/64,5	150	12,15/64,5
Обед:				
Салат из отвар. свеклы с яблоками	40	4,48/41,56	60	6,72/62,34
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150	9,92/88,95	200	13,23/118,6
Птица тушёная в соусе с овощами	150	12,9/198	200	17,2/264,0
Напиток из сухофруктов	150	24,01/99,6	180	28,81/119,52
Хлеб ржаной	35	13,86/69,3	45	17,82/89,10
Хлеб пшеничный			25	12,3/58,75
Уплотнённый полдник:				
Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	150/2	8,00/83,00	180/3	7,32/91,50
Омлет с сыром	130	2,9/251,03	150	2,64/289,66
Булочка с сахаром	50	24,46/136,67	50	24,46/136,67
Чай с сахаром	150/5	5,018/20,085	180/6	6,02/24,1
Хлеб пшеничный	25	12,3/58,75	30	14,76/70,50
Итого	1550	178,02/1453,75	1884	220,19/1780,43

Ст.медсестра  **Иванова М.В.**

**Меню
11.08.2023**



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Завтрак:				
Суп молочный с вермишелью	180	12,93/108,00	200	14,36/120,00
Какао с молоком	150	13,18/88,95	180	15,82/106,74
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/10/5	12,92/132,83	30/10/5	15,49/146,1
Второй завтрак:				
Сок	200	20,20/84,80	180	18,18/76,32
Обед:				
Огурцы свежие пор-но	40	0,76/4,8	60	1,14/7,2
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150/5	5,67/62,25	180/7	6,84/79,91
Гуляш из отварной говядины	30/30	1,96/98,4	40/40	2,62/131,2
Рис отварной с маслом сливочным	110	26,9/153,78	130	31,79/181,74
Компот из яблок	150	20,91/85,95	180	25,09/103,14
Хлеб ржаной	40	15,84/79,2	45	17,82/89,1
Уплотнённый полдник:				
Молоко кипячённое	150	7,20/80,25	180	8,64/96,3
Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом	130/20	19,49/285,96	150/30	21,55/317,99
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	5,17/21,78	180/6/7	6,23/26,48
Хлеб пшеничный	20	9,84/47,00	30	14,76/70,5
Итого	1605	172,98/1336,96	1890,0	200,33/1552,72

Ст.медсестра Иванова М.В.

**Меню
14.08.2023**



6 день

Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Завтрак:				
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	140/4	22,4/173,4	180/3	28,77/208,76
Чай с молоком, сахаром	170/6	1,79/21,85	180/6	10,34/72,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	12,92/98,5	30/5	15,49/111,6
Второй завтрак:				
Фрукты свежие	100	21,00/96,00	100	21,00/96,00
Обед:				
Помидоры свежие	40	1,52/8,8	60	2,28/13,22
Суп рассольник на курин.бульоне с курин.фрикадельками со сметаной	150/10/6	8,63/99,02	180/15/7	10,58/124,61
Жаркое из отварной птицы по домашнему	150	14,21/252,86	180	17,05/303,43
Кисель	150	22,65/92,7	180	28,18/115,24
Хлеб ржаной	35	13,86/69,3	45	17,82/89,1
Уплотнённый полдник:				
Кисломолочный напиток (катык)	150	6,3/76,00	180	7,56/91,2
Сырники из творога с молоком сгущ.	130/20	15,78/315,00	130/20	15,78/315,00
Напиток из шип-ка	150/5	15,57/66,15	180/6	18,68/79,38
Печенье	20	14,88/83,40	40	29,76/166,8
Итого	1466	171,5/1452,98	1727	223,3/1787,02

Ст.медсестра

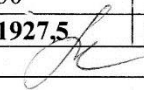
Иванова М.В

Заведующий
Макеева, Е.Л.

Меню
15.08.2023



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
Завтрак:	Масса порции	Углеводы/ Ккал	Масса порции	Углеводы/ Ккал
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	30,01/179,36	180/3	38,58/225,00
Кофейный напиток с молоком	180	14,35/90,54	180	14,35/90,54
Бутерброд с маслом сливочным, сыр порционнно	25/10/ 5	12,92/132,83	30/5/10	15,49/146,1
Второй завтрак				
Сок	200	20,20/84,80	180	18,18/76,32
Обед				
Салат из зеленого горошка к/с	30	1,88/25,08	50	3,13/41,8
Суп картофельный с клецками фрикадельками	150/10	11,31/112,75	180/15	13,64/133,26
Рагу из овощей с мясным фаршем	110/40	9,15/253,56	150/50	12,46/333,86
Ватрушка с творогом	50	19,45/134,67	75	29,18/202,00
Напиток из сухо-фруктов	150	24,01/99,60	180	28,81/120
Хлеб ржаной	35	13,86/69,30	45	17,82/89,10
Уплотнённый полдник				
Кисломолочный напиток (кефир)	150/2	8,00/83,00	180/3	7,32/91,5
Биточки рубленные из рыбы	50	7,34/89,00	70	10,28/124,6
Каша гречневая рассып.с овоц. с масл. слив.	110/2	22,36/116,6	130/3	26,43/141,96
Чай с мармеладом	160/13, 5	28,98/109,342	160/13,5	10,74/43,34
Хлеб пшеничный	25	12,3/58,75	30	14,76/70,50
Итого	1650,5	217,87/1573,18	1927,5	261,17/1929,39

Ст.медсестра  Иванова М.В.

**Меню
16.08.2023**



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
Завтрак:	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	22,61/149,26	180/5	29,10/199,5
Какао с молоком	180	15,82/106,74	180	15,82/106,74
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	12,92/98,5	30/5	15,49/111,60
Второй завтрак				
Фрукты свежие	100	9,8/47	100	9,8/47
Обед				
Винегрет с солёными огурцами	40	2,92/50,04	60	4,37/75,06
Щи со свежей капусты и с картофелем на курином бульоне ,со сметаной	150/10 /5	4,74/77,6	180/15/7	7,13/106,79
Тефтели куриные с рисом в сметано-томатном соусе	40/20	4,59/98,42	50/25	5,74/123,03
Вермишель отварная с маслом сливочным	110/3	23,45/134,38	130/3	27,7/155,22
Напиток из цитрусов	150	25,49/105,9	180	30,59/127,08
Хлеб ржаной	35	13/86	45	17,82/89,10
Уплотнённый полдник				
Молоко кипячёное	150	7,20/80,25	180	8,64/96,3
Омлет натуральный	130	2,29/251,03	150	2,64/289,66
Чай с сахаром	150/5	5,02/20,08	180/6	6,02/24,1
Печенье	20	14,88/83,4	40	29,76/166,8
Хлеб пшеничный	25	12,3/58,75	30	14,76/70,50
Итого	1496	177,88/1430,66	1781	225,38/1788,48

Ст.медсестра

Иванова М.В

**Меню
17.08.2023**



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
Завтрак:	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	30,97/191,96	180/3	39,81/241,16
Чай с молоком, сахаром	170/6	1,79/21,85	180/6	10,34/72,7
Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	12,92/132,83	30/10/5	15,49/146,1
Второй завтрак				
Сок	200	20,20/84,8	180	18,18/76,32
Обед				
Огурцы свежие порционно	40	0,76/4,8	60	1,14/7,2
Суп картофельный с фасолью на курин.бульон, с мясом птицы	150/10	9,72/106,15	180/10	11,65/122,14
Запеканка картофельная с рыбой	150	21,14/250,61	200	28,19/334,14
Кисель	150	22,65/92,7	180	28,2/115
Хлеб ржаной	35	13,86/69,3	45	17,84/89,19
Печенье	20	14,88/83,4	40	29,76/166,8
Уплотнённый полдник				
Кисломолочный напиток (ряженка)	150	6,30/76,5	180	7,56/91,8
Королевская ватрушка	130	50,58/350,13	150	58,36/404,00
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	5,17/21,78	180/6/7	6,23/26,48
Хлеб пшеничный	25	12,3/58,75	30	14,76/70,50
Итого	1569	223,23/1545,57	1852	287,47/1963,69

Ст.медсестра

Иванова М.В

**Меню
18.08.2023**

Утверждаю
Заведующий
Макеева, Е.Л.



Наименование блюда	Выход блюд (грамм)			
	Ясли		Сад	
Завтрак:	Масса порции	Углеводы/Ккал	Масса порции	Углеводы/Ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	26,29/185,66	180/5	33,83/251,91
Кофейный напиток с молоком	180	14,35/90,54	180	14,35/90,54
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	12,92/98,5	30/5	15,49/111,60
Второй завтрак				
Фрукты свежие	100	9,80/47,00	100	9,80/47,00
Обед				
Салат из кукурузы к/с	30	2,41/29,79	50	4,02/49,65
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150/10	7,01/95,65	180	8,4/109,54
Биточки «Домашние»	50	7,66/161	70	10,72/225,4
Рагу овощное	120	9,83/162,29	150	12,29/202,86
Кампот из яблок	150	20,91/85,95	180	25,09/103,14
Хлеб ржаной	35	13,86/69,3	45	17,82/89,10
Уплотнённый полдник				
Молоко кипячённое	150	7,2/80,25	180	8,64/96,3
Макаронные изделия отварные с сыром	130	22,17/217,36	150	25,58/250,8
Напиток из шиповника	150/5	15,57/66,15	180/6	18,68/79,38
Слойка сладкая	50	25,36/166,67	20	12,77/89,74
Хлеб пшеничный	25	12,3/58,75	30	14,76/70,50
Итого	1508,00	207,64/1614,85	1781	244,83/1944,38

Ст.медсестра

Иванова М.В