

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

Если от 1-3 лет

день: первый

дата: 01.06.2022

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
8,09	10,08	1,89	133,2	омлет натуральный	90
0,8	2,6	3,4	39,33	Икра кабачковая	40
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
13,97	17,13	31,28	359,26	Итого	350

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,24	0,03	0,84	4,5	овощи по сезону	30
3,29	3,16	9,92	88,95	суп картофельный с бобовыми (горох)	150
4,98	4,41	2,78	70,7	фрикадельки куриные	50
2,71	3,52	26,77	149,23	Каша гречневая рассыпчатая	110
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
13,81	11,77	74,32	469,47	Итого	530

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	Сдоба обыкновенная	70
3,06	2,66	13,18	89,16	какао с молоком	150
8,04	5,03	49,48	277,89	Итого	220
36,32	33,93	165,18	1152,62	Всего на день	1200

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

Для ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: второй

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,13	3,4	13,4	100,72	суп молочный с макаронными изделиями	150
2,32	3,86	14,82	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0	13,68	56,84	чай с лимоном	180
6,69	7,26	41,9	261,11	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100

Обед

0,53	1,063	2,82	20,25	Овощи припущенные (морковь)	30
3,46	4,22	7,16	84,44	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	155
10,28	2,29	7,21	90,29	котлеты рубленные из птицы	50
2,71	3,52	26,77	149,23	рис припущенный	110
0,58	1	1,14	16,02	соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	Компот из смеси сухофруктов с витаминами	150
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
20,53	12,693	82,2	529,97	Итого	555

ПОЛДНИК

3,65	5,25	24,8	158	Ватрушка с творогом	75
1,45	1,25	17,34	87,00	чай с молоком	150
5,1	6,5	42,14	245	Итого	225
32,72	6,9	51,94	292	Всего на день	1245

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: третий

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,47	6,49	29,5	193,16	каша жидкая молочная из гречневой крупы	155
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
3,73	2,88	10,13	80,32	какао с молоком	160
12,6	9,67	68,01	401,3	Итого	360

2 ЗАВТАК .

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,43	1,82	2,48	28,04	Салат из свеклы отварной	30
3,83	2,09	13,54	89,7	суп картофельный с макаронными изделиями(на курином бульоне)	150
12,6	11,4	9,6	192,6	голубцы ленивые	150
0,078	0	21,8	87,52	кисель из яблок с витамином С	150
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
19,408	15,84	60,52	468	Итого	520

ПОЛДНИК

4,35	3,75	6,00	75,00	кисломолочный продукт (кефир)	150
4,12	3,74	44,42	228	Ватрушка с повидлом	75
8,47	7,49	50,42	303	Итого	225
40,978	33	189,05	1218,3	Всего на день	1205

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: четвертый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,1	5,6	18,5	144,5	каша жидкая молочная овсяная	150
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,16	0	12,02	48,75	чай с сахаром	160
10,16	10,05	42,98	325,13	Итого	350
2 ЗАВТАК					
0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100
Обед					
0,22	1,83	0,71	20,17	Салат из свежих огурцов	30
3,58	4,88	4,45	76,23	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной на курином бульоне)	155
3,3	4,1	19,5	128,15	Картофель отварной	110
7,31	3,43	5,65	80,13	Котлеты рыбные	50
0,45	1,48	2,1	24,03	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	20
18,07	16,5	69,69	502,33	Итого	565
ПОЛДНИК					
2,92	4,2	19,84	126,4	оладьи (с повидлом)	100
4,35	3,75	7,2	80,25	молоко кипяченое	150
7,27	7,95	27,04	206,65	Итого	250
35,9	34,9	149,51	1081,11	Всего на день	1265

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

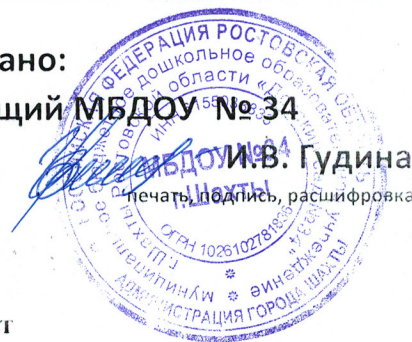


К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: пятый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,2	4,85	28,322	181,33	каша жидкая молочная пшенная	150
2,32	3,86	14,82	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
3,42	2,25	12,5	83,7	кофейный напиток с молоком	180
11,94	10,96	55,642	368,58	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,4	1	2,1	18,8	Капуста тушеная	30
3,7	3,43	8,44	79,46	суп картофельный с крупой (курином бульоне)	150
3,94	3,58	24,01	144,28	макароны изделия отварные с маслом	110
6,6	8,37	8,51	135,8	Тефтели	50
0,58	1	1,14	16,62	соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
18,81	18,11	84,57	582,23	Итого	560

ПОЛДНИК

20,37	10,92	31,06	263,06	Вареники ленивые(с маслом,сахаром)	130
0,16	0	12,02	48,75	чай с сахаром	160
20,53	10,92	43,08	311,81	Итого	290
51,78	39,99	193,392	1308,62	Всего на день	1315

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: шестой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,97	7,17	18,63	167,09	макароны изделия отварные с маслом, сахаром	130
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,24	0	13,68	56,84	чай с лимоном	180
9,61	7,47	60,69	351,75	Итого	355
2 ЗАВТАК					
0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100
Обед					
0,24	0,03	0,84	4,5	овощи по сезону	30
5,14	3,28	11,27	94,52	суп картофельный с клецками(на курином бульоне)	150
13,9	7,85	18,9	202,2	плов из птицы	150
0,078	0	21,8	87,52	кисель из яблок с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
22,448	11,82	69,18	476,41	Итого	530
ПОЛДНИК					
4,22	4,81	29,22	177	булочка "Российская"	60
1,45	1,25	17,34	87,00	чай с молоком	150
5,67	6,06	46,56	264	Итого	210
38,228	25,35	186,53	1138,16	Всего на день	1195

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудин
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
3,64	7,65	23,865	179,3	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155
2,36	7,49	14,89	136,6	бутерброд с маслом 30/10	40
0,16	0	12,02	48,75	чай с сахаром	160
6,16	15,14	50,775	364,65	Итого	355

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100

Обед

0,43	1,82	2,5	28,17	Салат из свеклы отварной	30
3,46	4,22	7,16	84,44	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной на курином бульоне)	155
6,6	8,37	8,51	135,8	котлеты биточки, шницели	50
2,49	3,15	17,4	107,99	Пюре картофельное	110
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
16,19	18,34	72,85	530,02	Итого	545

ПОЛДНИК

20,74	9,06	23,07	243,2	запеканка из творога (соус молочным сладким 100/30)	130
4,35	3,75	6,00	75,00	кисломолочный продукт	150
25,09	12,81	29,07	318,2	Итого	280
47,84	46,69	162,495	1259,87	Всего на день	1280

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: восьмой

Дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4	4,3	19	130,7	каша жидкая молочная из манной крупы	150
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
3,42	2,25	12,5	83,7	кофейный напиток с молоком	180
12,32	11	43,96	346,28	Итого	370
2 ЗАВТАК					
0,50	0,00	10,10	46,00	соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00
0,50	0,00	10,10	46,00	Итого	100,00
Обед					
0,53	1,063	2,82	20,25	Овощи припущенные (морковь)	30
3,58	4,88	4,45	76,23	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной на курином бульоне)	155
5,98	3,28	5,15	72,72	Запеканка из печени с рисом	50
2,71	3,52	26,77	149,23	Каша гречневая	110
0,58	1	1,14	16,02	Соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
16,97	14,473	80,7	521,72	Итого	565
ПОЛДНИК					
4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
4,35	3,75	7,2	80,25	молоко кипяченое	150
8,67	5,51	48,87	281,25	Итого	225
38,46	30,98	183,63	1195,25	Всего на день	1260,00

Утверждено:
ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 34



И.В.Гудина
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: девятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,1	5,6	18,5	144,5	каша жидкая молочная овсяная	150
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,24	0	13,68	56,84	чай с лимоном	180
7,74	5,9	60,56	329,16	Итого	375

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100

Обед

0,22	1,83	0,71	20,17	Салат из свежих огурцов	30
3,83	2,09	13,54	89,7	суп картофельный с макаронными изделиями(на курином бульоне)	150
6,6	8,37	8,51	135,8	Зразы рубленые	50
2,71	3,52	26,77	149,23	рис припущенный	110
0,078	0	21,8	87,52	кисель из яблок с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
16,528	16,47	87,7	570,09	Итого	540

ПОЛДНИК

9,4	5,96	26,55	199,65	Лапшевник с творогом(со сметаной)	130
1,45	1,25	17,34	87,00	чай с молоком	150
10,85	7,21	43,89	286,65	Итого	280
35,52	29,98	201,95	1 232,90	Всего на день	1 295

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34



И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: десяти

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,47	6,49	29,5	193,16	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
8,97	10,355	57,855	351,56	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,4	1	2,1	18,8	Капуста тушеная	30
3,7	3,43	8,44	79,46	суп картофельный с крупой	150
3,94	3,58	24,01	144,28	макаронные изделия отварные с маслом	110
6,2	4,3	6,4	92	тефтели рыбные	50
0,45	1,48	2,1	24,03	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
17,28	14,44	77,06	514,66	Итого	560

ПОЛДНИК

4,05	3,26	35,5	121,5	Кондитерское изделие	50
3,06	2,66	13,18	89,16	какао с молоком	150
7,11	5,92	48,68	210,66	Итого	200
33,86	30,715	193,695	1122,88	Всего на день	1225

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042401

Владелец Гудина Ирина Владимировна

Действителен с 09.12.2025 по 09.12.2026