

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 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
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

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 34

печать, подпись, расшифровка

ано:
ций МБДОУ № 34

И.В. Гудина

печать, подпись, расшифровка

Т

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

data:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
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

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

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.Тудина

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

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 34

печать, подпись, расшифровка

И.В. Гудин
печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
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

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 34

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
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.



Чернов 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

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 34

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

дата:

2 ЗАВТАК

Обед

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