



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
День 1		
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130
	Чай с молоком (1-й вариант)	160
	Хлеб пшеничный	10
	повидло	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160
	Макароны отварные с овощами	110
	Гуляш из говядины	50
	Салат витаминный	45
	Кисель из кураги и крахмала	150
	Хлеб ржаной	40
	Сметана	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		560
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Хлеб пшеничный	50
	Каша ячневая вязкая	150
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370
День 2		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	130
	Какао с молоком (1-й вариант)	150
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин; банан, персик, абрикос и др.)	100
	Хлеб пшеничный	10
	Масло сливочное	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	150
	Салат из моркови	45

	Жаркое по-домашнему	140
	Хлеб ржаной	40
	Сметана	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		530
УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Молоко сгущенное	10
	Запеканка из творога с морковью	150
	Хлеб пшеничный	50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435

День 3

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	10
	Сыр (порциями)	10

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350
-------------------------	--	------------

ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
------------------	---	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
---------------------------	--	------------

ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	45
	Суп-пюре из разных овощей	160
	Плов из отварной птицы	130
	Напиток из шиповника	150
	Хлеб ржаной	40
	Сметана	5

ИТОГО ЗА ОБЕД		530
----------------------	--	------------

УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160
	Омлет натуральный	130
	Хлеб пшеничный	50

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440
-------------------------------------	--	------------

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470
-----------------------	--	-------------

День 4

ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	130
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	10
	повидло	10

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350
-------------------------	--	------------

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
------------------	-----------------------------------	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
---------------------------	--	------------

ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	45
	Голубцы ленивые	140
	Соус красный основной	10
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150
	Щи из свежей капусты	150
	Хлеб ржаной	40

ИТОГО ЗА ОБЕД		535
----------------------	--	------------

УПЛОТНЕНН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Ватрушка "Лакомка"	50
	Хлеб пшеничный	50

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250
-------------------------------------	--	------------

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285
-----------------------	--	-------------

День 5

ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180
	Сыр (порциями)	10

	Каша "Дружба"	130
	Хлеб пшеничный	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	45
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	160
	Картофельное пюре	110
	Компот из свежих плодов или ягод с витамином С	180
	Хлеб ржаной	40
	Котлеты рыбные любительские	70
ИТОГО ЗА ОБЕД		605
УПЛОТНЕНН	Хлеб пшеничный	50
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355

День 6

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130
	Хлеб пшеничный	10
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	190
	повидло	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150
	Салат из моркови	60
	Хлеб ржаной	40
	Напиток из шиповника	150
	Гренки из пшеничного хлеба	10
	Бефстроганов из отварной говядины	60
	Сметана	5
	Капуста тушеная	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		585
УПЛОТНЕНН	Булочка дорожная	70
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Хлеб пшеничный	40
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		260
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335

День 7

ЗАВТРАК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	10
	Каша гречневая вязкая	130
	Сыр (порциями)	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	45
	Борщ с фасолью и картофелем	160
	Суфле рыбное	70
	Макароны отварные с овощами	110
	Компот из апельсинов с яблоками с витамином С	180

	Хлеб ржаной	40
	Сметана	5
ИТОГО ЗА ОБЕД		610
УПЛОТНЕНН	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	50
	Омлет натуральный	130
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440

День 8

ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180
	Суп молочный с макаронными изделиями	140
	Хлеб пшеничный	10
	Масло сливочное	10
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 440

ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные 150

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 150

ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	150
	Кисель из кураги и крахмала	150
	Плов из отварной птицы	130
	Хлеб ржаной	40

ИТОГО ЗА ОБЕД 515

УПЛОТНЕНН Кекс "Детский" 50

Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка 150

Хлеб пшеничный 50

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 250

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1355

День 9

ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	160
	Хлеб пшеничный	10
	повидло	10
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	130

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 310

ЗАВТРАК 2 Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) 100

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100

ОБЕД	Винегрет овощной	30
	Хлеб ржаной	40
	Суп крестьянский с крупой	150
	Суфле из кур с рисом	50
	Капуста тушеная	110
	Напиток из шиповника	150

ИТОГО ЗА ОБЕД 530

УПЛОТНЕНН Какао с молоком (2-й вариант) 150

Шанежка наливная с яйцом 70

Хлеб пшеничный 50

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК 270

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 1210

День 10

ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180
----------------	--	-----

	Каша молочная кукурузная жидкая	130
	Хлеб пшеничный	10
	Сыр (порциями)	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40
	Печень говяжья по-строгановски	50
	Рис припущенный	110
	Суп с рыбными консервами	150
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150
	Хлеб ржаной	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		540
УПЛОТНЕНН	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
	Запеканка из творога с морковью	120
	Хлеб пшеничный	50
	Молоко сгущенное	10
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13605
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1360,5

з	347	20,5263
2з	150	5,1
о	552	35,2156
п	334	30,378
з	354	20,3324
2з	130	5,15
о	556	35,3006
п	298	29,789
сред 10		
	350,5	
	140	
	554	
	316	
	1360,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279393

Владелец Чижова Татьяна Александровна

Действителен с 27.03.2025 по 27.03.2026