



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
<b>День 1</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130
	Чай с молоком (1-й вариант)	160
	Хлеб пшеничный	10
	повидло	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Хлеб пшеничный	50
	Каша ячневая вязкая	150
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>
<b>День 2</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Молоко сгущенное	10
	Запеканка из творога с морковью	150
	Хлеб пшеничный	50
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>

**День 3**

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

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>
-------------------------	--	------------

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
------------------	---	-----

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
---------------------------	--	------------

<b>ОБЕД</b>	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

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>
----------------------	--	------------

<b>УПЛОТНЕНН</b>	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

<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>
-------------------------------------	--	------------

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>
-----------------------	--	-------------

**День 4**

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

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>
-------------------------	--	------------

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
------------------	-----------------------------------	-----

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
---------------------------	--	------------

<b>ОБЕД</b>	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

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>
----------------------	--	------------

<b>УПЛОТНЕНН</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Ватрушка "Лакомка"	50
	Хлеб пшеничный	50

<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>
-------------------------------------	--	------------

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>
-----------------------	--	-------------

**День 5**

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

	Каша "Дружба"	130
	Хлеб пшеничный	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Хлеб пшеничный	50
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>

### День 6

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130
	Хлеб пшеничный	10
	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	190
	повидло	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Булочка дорожная	70
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150
	Хлеб пшеничный	40
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>

### День 7

<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	10
	Каша гречневая вязкая	130
	Сыр (порциями)	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	50
	Омлет натуральный	130
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>

**День 8**

<b>ЗАВТРАК</b>	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**

<b>ОБЕД</b>	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**

<b>ЗАВТРАК</b>	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**

<b>ОБЕД</b>	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**

<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180
----------------	--	-----

	Каша молочная кукурузная жидкая	130
	Хлеб пшеничный	10
	Сыр (порциями)	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	150
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150
	Запеканка из творога с морковью	120
	Хлеб пшеничный	50
	Молоко сгущенное	10
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13605</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1360,5</b>

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