

МЕНЮ	на 1 день (понедельник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	125	4.58	3.52	21.98	137.90	219
<i>Яйцо вареное</i>	40	3.08	4.60	0.28	63.00	227
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.07	0.01	7.10	29.00	412
<i>Бутерброды с повидлом</i>	25	1.93	0.60	13.35	63.50	2
	10	0.00	0.00	6.10	24.40	
	350	9.66	8.73	48.81	317.80	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
<i>Салат картофельный</i>	30	0.57	1.62	4.02	33.00	62-П
<i>Суп картофельный с крупой на костном бульоне</i>	150	1.06	1.19	0.87	18.45	86
<i>Шницели рубленые</i>	60	7.05	7.91	5.83	123.00	299
<i>Капуста тушеная</i>	100	2.22	2.18	7.38	58.00	354
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
<i>Компот из сухофруктов (курага)</i>	150	0.33	0.02	20.83	84.75	394
	530	13.87	13.32	58.25	411.60	
полдник						
<i>Сырники творожные</i>	60	9.80	9.05	12.50	178.07	326-П
<i>Соус молочный</i>	15	0.29	0.68	1.99	15.23	369
<i>Чай с молоком</i>	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
<i>Фрукты (яблоко)</i>	80	0.32	0.24	8.24	36.80	368 а
	325	14.60	12.78	44.72	357.90	
ИТОГО:		38.52	34.86	161.58	1131.30	

МЕНЮ	на 1 день (понедельник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	160	5.91	3.61	28.34	169.37	219
<i>Яйцо вареное</i>	40	3.08	4.60	0.28	63.00	227
<i>Чай с лимоном</i>	180	0.13	0.02	11.33	45.50	412
<i>Бутерброды с повидлом</i>	25	1.93	0.60	13.35	63.50	2
	15	0.00	0.00	9.15	36.60	
	420	11.04	8.84	62.45	377.97	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
<i>Салат картофельный</i>	40	0.76	2.16	5.36	44.00	62-П
<i>Суп картофельный с крупой на костном бульоне</i>	180	1.81	2.01	12.24	74.34	86
<i>Шницели рубленые</i>	75	8.73	9.68	7.48	151.88	299
<i>Капуста тушеная</i>	120	3.32	3.26	11.07	87.00	354
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
<i>Компот из сухофруктов (курага)</i>	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	645	18.32	17.63	85.29	576.92	
полдник						
<i>Сырники творожные</i>	80	12.59	11.63	16.05	219.20	326-П
<i>Соус молочный</i>	20	0.39	0.91	2.65	20.31	369
<i>Чай с молоком</i>	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	300	17.19	15.36	43.69	379.31	
	ИТОГО:	46.95	41.86	201.23	1378.19	

МЕНЮ	на 2 день (вторник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рецеп
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	2.40	3.82	21.04	128.00	199
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
<i>Бутерброды с сыром</i>	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	350	8.42	12.03	47.74	329.65	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
<i>Салат из капусты белокочанной и свеклы</i>	30	0.48	2.13	1.77	28.20	8-П
<i>Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной</i>	150	1.68	1.97	7.68	55.20	80
<i>Тефтели рыбные тушеные (в соусе молочном)</i>	60	8.02	2.82	5.99	81.00	277
	15	0.40	1.38	1.48	19.98	370
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	100	9.75	3.00	19.40	143.50	423
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.07	0.01	7.10	29.00	412
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
	545	23.04	11.71	62.74	451.28	
полдник						
<i>Мясо тушеное с овощами в соусе</i>	100	9.87	7.53	9.83	134.54	290
<i>Чай с молоком</i>	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
<i>Батон нарезной</i>	15	1.16	0.36	8.01	38.10	
	265	13.68	10.22	29.15	249.64	
	ИТОГО:	45.54	34.00	149.43	1074.57	

МЕНЮ	на 2 день (вторник) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рецеп
Наименование блюд	сад					
завтрак						
<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	180	2.73	3.33	22.61	131.14	199
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.81	2.39	12.76	84.01	414
<i>Бутерброды с сыром</i>	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	400	9.22	11.93	51.44	346.80	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.40	9.80	44.00	418
обед						
<i>Салат из капусты белокочанной и свеклы</i>	40	0.64	2.84	2.36	37.60	8-П
<i>Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной</i>	180	2.01	2.37	9.22	66.24	80
<i>Тефтели рыбные тушеные (в соусе молочном)</i>	80	9.86	3.47	10.67	113.00	277
	30	0.80	2.77	2.96	39.96	370
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	120	11.70	3.60	23.28	172.20	423
<i>Чай с лимоном</i>	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
	680	28.43	15.57	82.84	588.00	
полдник						
<i>Мясо тушеное с овощами в соусе</i>	120	11.84	9.03	8.19	161.45	290
<i>Чай с сахаром</i>	180	0.040	0.011	8.38	33.60	411
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	320	13.42	9.52	27.25	245.85	
ИТОГО:		51.47	37.43	171.33	1224.65	

МЕНЮ	на 3 день (среда) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
<i>Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом</i>	160	3.46	4.57	24.70	154.00	199
<i>Чай с молоком</i>	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
<i>Бутерброды с сыром</i>	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	350	9.79	13.11	52.08	362.65	
второй завтрак						
<i>Кисломолочный продукт</i>	100	2.80	3.20	4.10	156.00	420
обед						
<i>Салат из моркови</i>	40	0.44	4.04	3.64	52.80	19-П
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне</i>	150	1.52	1.70	10.29	62.85	88
<i>Голубцы ленивые</i>	120	10.61	6.81	15.04	164.00	315
<i>Соус сметанный с томатом</i>	15	0.26	0.74	1.05	12.01	373
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.07	0.01	7.10	29.00	412
	515	15.54	13.70	56.44	415.06	
полдник						
<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	60	6.08	6.41	8.77	125.25	254
<i>Сок фруктовый</i>	150	0.00	0.00	15.15	64.00	418
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	230	7.62	6.89	34.60	240.05	
ИТОГО:		35.75	36.90	147.22	1173.76	

МЕНЮ	на 3 день (среда) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рецеп
Наименование блюд	сад					
завтрак						
<i>Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом</i>	180	3.93	4.20	26.79	160.79	199
<i>Чай с молоком</i>	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
<i>Бутерброды с сыром</i>	30	2.31	0.72	16.02	76.20	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	5	1.34	1.37	0.00	18.05	
	400	10.28	12.75	57.17	381.44	
второй завтрак						
<i>Кисломолочный продукт</i>	100	2.80	3.20	4.10	156.00	420
обед						
<i>Салат из моркови</i>	40	0.44	4.04	3.64	52.80	19-П
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне</i>	180	1.83	2.04	12.34	75.40	88
<i>Голубцы ленивые</i>	140	14.12	9.04	20.06	219.00	315
<i>Соус сметанный с томатом</i>	20	0.35	0.99	1.40	16.01	373
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
<i>Чай с лимоном</i>	180	0.13	0.02	11.33	45.50	412
	610	20.17	16.63	72.92	526.71	
полдник						
<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	80	10.88	8.53	11.70	167.20	254
<i>Сок фруктовый</i>	180	0.00	0.00	18.18	76.80	418
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	280	12.42	9.01	40.56	294.80	
ИТОГО:		45.67	41.59	174.75	1358.95	

МЕНЮ	на 4 день (четверг) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рецеп
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
<i>Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом</i>	160	4.67	4.86	25.83	166.00	182.1
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
<i>Бутерброд с маслом</i>	35	2.70	0.84	18.69	88.90	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	350	9.74	11.83	55.20	362.30	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
<i>Салат из свеклы</i>	40	0.57	2.44	3.34	3.80	34
<i>Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной</i>	150	1.02	2.89	4.01	46.20	72
	5	0.14	0.75	0.15	8.00	
<i>Котлеты рубленые запеченные в молочном соусе</i>	60	7.32	8.15	6.31	128.00	298
<i>Пюре картофельное</i>	100	2.04	3.20	13.63	91.50	339
<i>Напиток из шиповника</i>	150	0.51	0.21	14.23	61.00	417
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
	545	14.24	18.04	60.99	432.90	
полдник						
<i>Рулет из рыбы</i>	70	9.45	5.04	7.00	111.30	356-П
<i>Соус сметанный</i>	15	0.21	0.75	0.88	11.12	368
<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.58	4.08	7.58	85.00	419
<i>Батон нарезной</i>	20	1.15	0.48	10.68	50.80	
	255	15.39	10.35	26.14	258.22	
	ИТОГО:	39.76	40.26	152.12	1097.42	

МЕНЮ	на 4 день (четверг) первая неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рецеп
Наименование блюд	сад					
завтрак						
<i>Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом</i>	180	5.32	4.53	28.11	174.00	182.1
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.81	2.39	12.76	84.01	414
<i>Бутерброд с маслом</i>	35	2.70	0.84	18.69	88.90	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	400	10.85	11.89	59.61	384.31	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
<i>Салат из свеклы</i>	50	0.71	3.04	4.18	4.75	34
<i>Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне</i>	180	1.22	3.47	4.82	55.44	72
<i>со сметаной</i>	5	0.14	0.75	0.15	8.00	
<i>Котлеты рубленые запеченные в молочном соусе</i>	80	9.67	10.62	8.61	169.00	298
<i>Пюре картофельное</i>	120	2.45	3.84	16.36	109.80	339
<i>Напиток из шиповника</i>	180	0.61	0.25	18.67	79.00	417
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.30	0.50	24.15	118.00	
	665	18.09	22.47	76.93	543.99	
полдник						
<i>Рулет из рыбы</i>	80	10.80	5.76	8.00	127.20	356-П
<i>Соус сметанный</i>	20	0.41	1.05	1.42	16.76	368
<i>Чай с молоком</i>	180	2.67	2.34	14.31	89.00	413
<i>Батон нарезной</i>	20	1.54	0.48	10.68	50.80	
	300	15.42	9.63	34.41	283.76	
	ИТОГО:	44.77	44.03	180.75	1256.06	

МЕНЮ	на 5 день (пятница) 1 неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	ясли					
завтрак						
<i>Салат из моркови и яблок</i>	50	0.45	5.10	3.60	62.00	21-П
<i>Омлет натуральный</i>	65	5.73	11.04	1.10	127.00	229
<i>Какао с молоком</i>	180	3.78	3.26	15.55	106.79	416
<i>Бутерброд с сыром</i>	40	3.08	0.96	21.36	101.60	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	10	2.68	2.73	0.00	36.10	
	350	15.75	27.213	41.657	470.894	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150	1.09	2.93	7.65	61.5	63
<i>со сметаной</i>	3	0.08	0.45	0.09	4.80	
<i>Плов из птицы</i>	120	9.14	9.08	21.65	205.14	411-П
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.64	0.40	19.32	94.40	
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.33	0.02	20.83	84.75	394
	463	13.29	12.88	69.54	450.59	
полдник						
<i>Сельдь с луком</i>	30	2.88	6.09	1.14	70.8	359-П
<i>Пюре картофельное</i>	100	2.04	3.20	13.63	91.50	339
<i>Булочка ванильная</i>	60	4.70	4.80	33.90	198.00	582-П
<i>Чай с лимоном</i>	150	0.100	0.017	8.500	34.167	412
	340	9.72	14.11	57.17	394.47	
ИТОГО:		39.16	54.24	178.16	1359.95	

МЕНЮ	на 5 день (пятница) 1 неделя					
	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	№ рец
Наименование блюд	сад					
завтрак						
<i>Салат из моркови и яблок</i>	60	0.54	6.12	4.32	74.40	21-П
<i>Омлет натуральный</i>	85	7.52	13.46	1.51	157.00	229
<i>Какао с молоком</i>	200	4.20	3.62	17.28	118.66	416
<i>Бутерброд с сыром</i>	40	3.08	0.96	21.36	101.60	3
	5	0.03	4.13	0.05	37.40	
	10	2.68	2.73	0.00	36.10	
	400	18.05	31.02	44.52	525.16	
второй завтрак						
<i>Сок фруктовый</i>	100	0.40	0.04	9.80	44.00	418
обед						
<i>Икра кабачковая</i>	40	0.40	2.80	2.80	38.80	
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	180	1.31	3.52	9.17	73.8	63
<i>со сметаной</i>	3	0.08	0.45	0.09	4.80	
<i>Плов из птицы</i>	150	11.43	11.36	27.07	256.43	411-П
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.30	0.50	24.15	118.00	1/1
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0.40	0.02	24.99	101.70	394
	603	16.92	18.65	88.27	593.53	
полдник						
<i>Сельдь с луком</i>	40	3.84	8.12	1.52	94.4	359-П
<i>Пюре картофельное</i>	100	2.04	3.20	13.63	91.50	339
<i>Булочка ванильная</i>	60	4.70	4.80	33.90	198.00	582-П
<i>Чай с лимоном</i>	180	0.12	0.02	10.20	41.00	412
	380	10.70	16.14	59.25	424.90	
ИТОГО:		46.07	65.85	201.83	1587.59	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова

"__" _____ 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**организации горячего питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет
на осенне-зимний период
(с 19.01. по 30.04.)**

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №56

_____ Н.П. Ускова

"__" _____ 202 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**организации горячего питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
на осенне-зимний период
(с 19.01. по 30.04.)**