

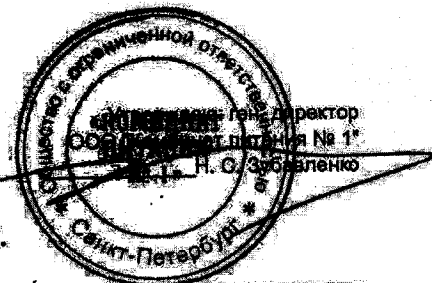
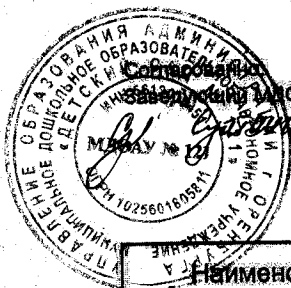


Содержание:
Завтрак 121
Обед
Полдник
Ужин
Итого за день



Меню на 13.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	180	7,99	4,37	40,35	232,72
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	400	10,44	5,29	71,26	373,99
Завтрак 2					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Итого за Завтрак 2	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Обед					
Салат из белокачанной капусты	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Тефтели мясные (1 - вариант)	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
Итого за Обед	705	29,80	20,38	96,42	654,50
Полдник					
Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	250	9,71	8,79	34,19	254,40
Ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	13,31	10,51	60,65	428,80
Итого за день	2 005	63,94	45,25	283,26	1 799,92



Меню на 14.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	410	8,67	3,89	66,41	345,13
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	690	17,05	14,03	84,64	609,66
Полдник					
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Итого за Полдник	250	4,82	1,10	56,85	257,09
Ужин					
Каша рассыпчатая с овощами	200	10,70	5,71	47,89	285,85
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	14,70	6,16	82,54	444,81
Итого за день	1 980	45,62	25,20	315,11	1 757,07



Согласовано:
 Заведующий МДОАУ 121
С.В. Шамшев

Меню на 15.01.2025г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Сыр (порциями)	10	2,61	2,68	0,35	35,75
Каша овсяная-молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	400	13,00	8,98	59,95	372,62
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83
Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	655	17,93	16,12	97,42	607,82
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого за Полдник	250	4,45	3,65	54,90	270,00
Ужин					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Итого за Ужин	450	16,41	17,41	53,67	437,41
Итого за день	1 935	52,84	46,31	285,74	1 777,85

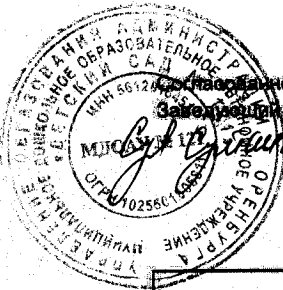


Согласованно:
Заместитель МДОУ *121*
В. В. Сидорова

Меню на 16.01.2025г

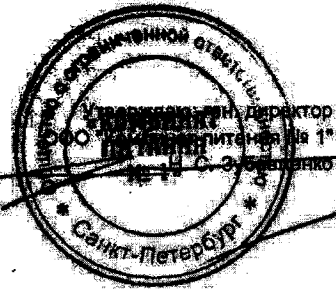


Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	9,96	4,83	69,57	358,41
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	180	1,67	3,09	12,22	83,38
Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Кисель плодово-ягодный	180	0,018	0,00	25,50	103,58
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого за Обед	470	16,56	18,27	96,35	619,54
Полдник					
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	3,96	8,23	44,44	267,57
Ужин					
Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Ужин	400	22,94	8,71	47,11	358,69
Итого за день	1 700	53,80	40,06	282,14	1 704,59



Составлено:
 Заведующий МДОУ
В. В. Шумилов

Меню на 17.01.2025г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	9,61	8,90	64,75	387,34
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	700	22,38	24,10	80,82	629,03
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	4,52	7,22	51,58	289,38
Ужин					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	8,11	15,19	67,35	438,89
Итого за день	1 985	45,67	55,56	284,30	1 834,64

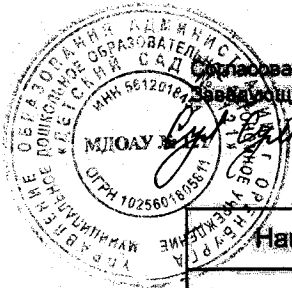


Согласовано:
 МДОУ № 121
 № 121
 № 121



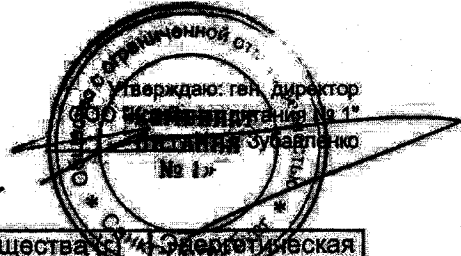
Меню на 20.01.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	410	9,41	3,87	67,36	339,07
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед	640	23,33	26,99	80,55	654,08
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	250	3,90	2,36	54,90	256,09
Ужин					
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	256,25
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	26,14	36,72	67,99	472,80
Итого за день	1 930	63,83	70,09	290,60	1 812,04

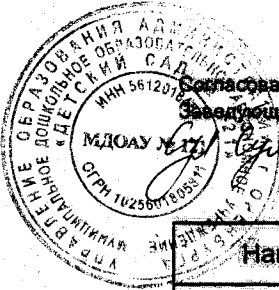


Составлено:
Заведующий МДОУ 121
С. В. Сидоркина

Меню на 22.01.2025г.

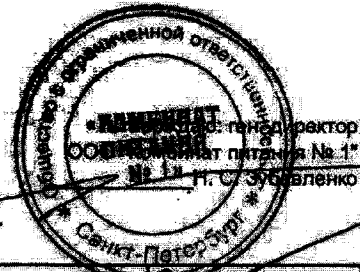


Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, %			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,87
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	410	9,98	6,02	65,19	354,70
Завтрак 2					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Итого за Завтрак 2	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Обед					
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,21	47,40
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Пюре картофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78
Компот из сушеных фруктов	190	0,40	0,02	26,04	105,96
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед	690	21,03	18,22	88,25	603,03
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого за Полдник	250	4,45	3,65	54,90	270,00
Ужин					
Макароньы, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	455	13,63	11,04	74,11	432,14
Итого за день	2 005	48,77	38,21	303,19	1 748,10



Составлено:
Заведующий МДОУ *121*
Светлана Сергеевна

Меню на 23.01.2025г.

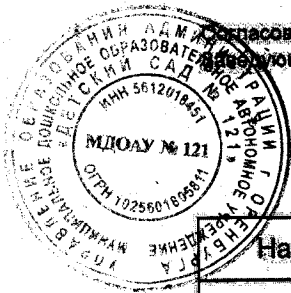


Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	170	7,55	4,12	38,10	219,79
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	400	9,66	8,80	61,05	362,19
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Капуста, тушеная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Обед	650	21,11	24,46	80,27	612,26
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	5,27	9,34	47,93	296,57
Ужин					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Ужин	450	17,76	11,45	64,33	432,77
Итого за день	1 930	54,18	54,07	278,25	1 804,17

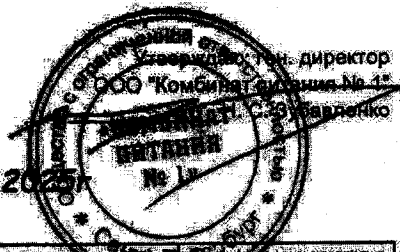


Меню на 24.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Итого за Завтрак 1	400	10,64	9,76	54,11	377,00
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед	680	22,03	19,14	81,88	587,35
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	6,00	8,52	40,23	261,29
Ужин					
Картофель, тушеный в соусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	8,06	12,26	84,41	480,59
Итого за день	1 965	47,78	49,83	280,43	1 796,23



Согласованно:
 Ответственный МДОАУ _____



Меню (ясли) на 13.01.2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г) Энергетическая ценность (ккал)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ценность (ккал)
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Повидло	5	0,009	0	3,24	12,83
Каша пшеничная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	350	8,28	4,17	56,47	296,33
Завтрак 2					
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Итого за Завтрак 2	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78
Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62
Тертели мясные (1-вариант)	80	7,48	6,80	8,18	124,22
50/30					
Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед	550	23,89	15,32	76,26	518,41
Полдник					
Варенец	150	4,37	4,82	6,03	85,05
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	200	8,25	7,18	32,18	226,05
Ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	410	11,41	9,95	49,13	369,93
Итого за день	1 690	52,44	36,87	232,71	1 490,13