

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

«Детский сад № 24»

Ю.М. Михина



МЕНЮ ЯСЛИ (1-3 лет) с пребыванием 10 часов

Понедельник 1 день.		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины С
Завтрак	Омлет с сыром	236	110	12,7	19,8	1,8	236,8	0,14
	Зеленый горошек	к/к	40	1,2	0,1	2,5	15,5	
	Чай с молоком	394	180	3,1	2,6	13,2	89,6	0,57
	Батон	Пронзв.	25	2,1	0,75	14,3	50,0	
Итого завтрак			355	19,1	22,5	31,8	391,9	0,14
2 завтрак	Напиток ягодный	Производ.	150	0,1	0,1	18,8	77,9	8,2
6	Итого второй завтрак		150	0,1	0,1	18,8	77,9	8,2
Обед	Салат из свежей моркови	41	30	0,4	1,5	3,1	28,7	0,7
	Суп картоф. с рыбой	87	150	6,5	3,7	10,5	100,5	4,6
	Плов с говядиной	265	160	18,3	18,2	26,9	345,6	10,6
	Компот из сух.фруктов	402	150			9,4	40,2	
	Хлеб пшеничный	Пронзв.	20	1,5	0,1	10,0	47,4	Валетек 8
	Хлеб рженой	Производ.	20	1,3	0,2	8,5	40,8	Йод 0,007
Итого обед			530	28,05	23,7	68,42	603,15	15,9
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	431	160	0,06	0,01	13,0	53,1	0,99
17	Булочка домашняя	467	50	3,3	6,2	27,9	180,3	
Итого полдник			210	3,4	6,2	40,9	233,4	1,0
Итого за день.	93		1245	50,56	52,52	159,89	1306,35	25,23
Вторник 2 день.		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины С
Завтрак	Каша молочная пшеница	189	140	4,9	6,1	22,0	165,3	0,8
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,3	1,8	12,6	76,4	0,39

24	Хлеб с маслом	Производ.	255	1,7	4,4	10,6	88,4	
	Итого завтрак		350	8,9	12,3	45,2	330,1	0,8
2 завтрак	Яблоко	Производ.	95			10,8	70,0	1,1
5	Итого второй завтрак		95	0,0	0,0	10,8	70,0	1,1
Обед	Помидор свеж.	Произв.	40	0,44	0,08	1,5	9,6	10,0
	Суп картофельный с макарон. изделиями	100	150	2,2	1,6	12,0	72,5	4,7
	Тефтели мясные	286	60	7,9	9,3	7,6	146,9	0,5
	Капуста тушеная	346	110	2,4	2,8	10,9	83,1	23,3
	Компот из свежих яблок	394	150	0,1	0,1	20,1	83,2	
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0.007
35	Итого обед		550	15,48	14,6	71,32	489,7	38,48
Полдник	Пряник	Произв.	50	2,9	2,3	37,5	104,5	
14	Молоко кипяч.	Производ.	150	4,5	3,9	7,5	84,7	2,2
	Итого полдник		200	7,4	6,2	45	189,2	2,2
Итого за день	77		1195	31,78	33,07	172,32	1078,98	42,58
Среда 3 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак 24	Каша молочная ассорти (рис греча)	190	130	3,9	6,1	16,5	137,9	0,5
	Какао	436	180	0,8	0,52	17,7	79,6	
	Батон с сыром		30/10	4,5	3,8	15,4	115	0,07
	Итого завтрак		350	9,2	10,42	49,6	332,5	0,5
2 завтрак	Напиток ягодный	Производ.	150	0,1	0,1	18,8	77,9	8,2
6	Итого второй завтрак		150	0,1	0,1	18,8	77,92	8,2
Обед	Салат из свежей капусты, кукурузы, репчатого лука		30	0,5	1,4	2,8	27,2	4,4
	Рассольник «Ленинградский со сметаной»	91	150	1,3	3	9,9	73,5	3,8
	Рагу овощное с курой	309	160	13,7	17,5	14,5	271,7	7,2
	Компот из свежих яблок	394	150	0,11	0,11	20,1	83,2	1,2
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
39								

Итого обед			530	18,51	22,81	66,5	550	16,6
Полдник 15	Кисломолочная продукция		150	3	2,2	4,5	72	1
	Сдоба	464	50	3,6	2,1	26,6	141	
Итого полдник			200	6,6	4,3	31,1	213	1
Итого за день	84		1230	34,41	37,63	166	1173,42	26,3
Четверг 4 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак 26	Каша молочная пшеничная	189	140	4,9	5,6	20,7	151,3	0,8
	Кофейный напиток	396	180	2,5	2,7	19,3	112	0,1
	Батон с маслом		25/5	1,9	4,8	12,8	102,9	
Итого завтрак			350	9,3	13,1	52,8	366,2	0,9
2 завтрак	Сок	Производ.	150	0,6	0,1	14,7	62,7	0,7
4	Итого второй завтрак		150	0,6	0,1	14,7	62,7	0,7
Обед 36	Огурец соленый		30	0,2	0,03	0,5	3,9	1,5
	Щи из свеж. Капусты со сметаной	67	150	1,2	3,6	5,4	51,3	7,3
	Котлета рубл. из курицы в молочн. соусе	316	50	8,5	13,7	6	85,6	0,2
	Каша гречневая рассыпч.	243	110	6,2	5,6	27,2	185,6	
	Напиток из свежих ягод	437	150	0,17	0,08	18,1	78,6	10
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
	Итого обед		530	19,17	23,81	76,4	499,4	19
Полдник 15	Батон с повидлом	Производ.	50	2,3	0,8	28,6	131,7	0,10
	Молоко кипяченое	87	150	4,3	4,4	6,7	83,2	0,82
Итого полдник			200	6,6	5,2	35,3	214,9	0,92
Итого за день	82		1230	35,67	42,21	179,2	1143,2	21,52
Пятница 5 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак 30	Запеканка из творога со сгущ. молоком	224	130/20	24	16,3	33,3	384,5	0,9
	Чай	430	180			7,1	28,7	
Итого завтрак			330	24	16,3	40,4	413,2	0,9
2 завтрак	Напиток из смородины	437	150	0,1	0,01	18,7	77,9	15,3
6	Итого второй завтрак		150	0,1	0,01	18,7	77,9	15,3
	Салат из свеж. Капусты с огурцом	35	30	0,4	1,5	1,3	20,9	4,6

Обед	Суп овощной с мясными фрикадельками	83	150/15	5,8	5,5	10,7	116,1	5,4
	Рыба тушеная под овощами	26	30	2,9	1,5	1,2	30,9	0,6
	Картофель отварной	333	110	2,1	3,3	17,1	108,4	15,4
	Кисель	118	150			14,6	66,0	24,7
31	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
Итого обед			525	14,1	12,6	64,1	436,7	50,7
Полдник 14	Какао с молоком	433	170	2,3	2	21,1	113,6	0,9
	Хлеб с сыром	Производ.	20/10	3,8	3,0	10,0	83,7	0,07
Итого полдник			200	6,1	5	31,1	197,3	0,97
Итого за день	80,4		1205,00	44,30	33,91	154,30	1125,10	67,87
Понедельник 6 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины С
Завтрак 25	Каша геркулесовая на концентрированном молоке	413	140	4,1	4,8	17,6	131,1	0,07
	Кофейный напиток	028	180	3,2	2,8	15,2	100,8	
	Хлеб с маслом сыром	3	25/5/5	3,1	5,7	12,5	114,8	0,04
Итого завтрак			355	10,4	13,3	45,3	346,7	0,1
2 завтрак	Яблоко	Производ.	95			10,8	70,0	1,1
5	Итого второй завтрак		95	0	0	10,8	70	1,1
Обед 45	Салат из свежих огурцов	19	30	0,22	3	0,6	30,7	2,7
	Суп крестьянский со сметаной	94	150	1,5	3,8	8,2	74,4	4,7
	Суфле куриное	310	60	10,6	17,1	6,8	224,4	0,5
	Рис отварной рассыпчатый	325	110	2,5	4,6	23,9	148,8	
	Компот из смеси сухофруктов	28	150	0,3		13,3	55	10,2
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
Итого обед			540	17,8	29,3	72	627,7	18,1
Полдник 11	Бутерброд с повидлом	2	30/15	2,1	3,1	23,7	102	
	Чай с молоком	43	155	1,1	1,1	8,6	47,2	41,1
Итого полдник			200	3,2	4,2	32,3	149,2	41,1
Итого за день	85		1190	31	47	160	1194	60

Вторник 7 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак 34	Сырники из творога со сгущенным молоком	219	130/20	24,9	19,8	39,0	440,3	0,4
	Чай с лимоном	393	180	0,04	0,01	10	37	1
Итого завтрак			330	24,9	19,8	48,5	477,4	1,36
2 завтрак	Сок	Производ.	150	0,6	0,1	14,7	62,7	0,7
4	Итого второй завтрак		150	0,6	0,1	14,7	62,7	0,7
Обед 42	Салат из помидор	22	30	0	3	1	33	7
	Борщ со сметаной	62	150	6	8	9	128	7
	Запеканка картофельная с овощами	158	150	3,7	12,5	25,3	229,9	10,1
	Томатный соус	348	20	0,24	0,97	1	15	0,35
	Компот из свежих яблок	394	150	0	0	20,2	83	
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
Итого обед			540	12,9	23,9	76,06	583,75	24
Полдник 16	Какао с молоком	20	170	3,2	2,9	19,4	114,7	0,44
	Батон с маслом		25/5	1,9	4,8	12,8	102,9	
Итого полдник			200	5,1	7,7	32,2	217,6	0,4
Итого за день	91		1220	43,5	51,5	171,46	1341,45	26,5
Среда 8 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак 23	Каша молочная гречневая	184	130	5,6	5,9	22,5	166,7	0,8
	Яйцо вареное	213	20	2,5	2,3	0,1	3,4	
	Чай с молоком	394	170	2,9	2,4	9,5	51	0,05
	Хлеб с сыром	Производ.	25/10	4,5	3,5	17,7	97,7	0,1
Итого завтрак			355	15,5	14,1	49,8	318,8	0,95
2 завтрак	Банан	Производ.	95	1,3	0,5	19,7	91,2	8,2
7	Итого второй завтрак		95	1,3	0,5	19,7	91,2	8,2
	Салат из моркови с яблоком	40	30	0,2	1,5	2,3	24,3	0,84
	Уха рыбацкая	73	150	5,6	2,4	6,4	71	3,2

Обед 38	Бефстроганов из печени	256	60	10,1	6,5	2,4	121,1	7,7
	Макароны отварные	209	110	3,8	3,3	22,5	137,5	
	Компот из свежих ягод	437	150	0,1	0,05	19	78,6	8,9
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,7	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
Итого обед			540	22,7	14,65	71,8	526,9	19,8
Полдник 18	Сдоба	467	50	3,6	5,9	24	150,2	
	Какао с молоком	20	150	2,9	2,6	17,2	101,2	0,39
			200	6,5	8,5	41,2	251,4	0,39
Итого за день	85		1190	46	37,75	182,5	1188,3	29,34
Четверг 9 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак 26	Каша манная	416	160	4,4	5,3	25,1	165,4	0,19
	Кофейный напиток с молоком	395	160	2,4	1,9	13,4	81,5	0,42
	Хлеб с маслом, сыром	3	25/5/5	3,1	5,7	12,6	114,8	0,04
Итого завтрак			355	9,9	12,9	51,1	361,7	0,04
2 завтрак	Напиток из смородины	437	150	0,1	0,01	18,7	77,9	15,3
6	Итого второй завтрак		150	0,1	0,01	18,7	77,9	15,3
Обед 49	Салат из отварной свеклы	33	30	0,4	1,8	2,4	27,3	1,14
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	78	150	1	3,4	6,4	60	4,5
	Соус молочный к блюду	368	10	0,26	1,1	1,1	15,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	243	110	6,3	5,6	27,2	185,6	
	Бифштекс из мяса говядины	271	50	9,9	11,5	4	160,9	
	Компот из изюма	376	150	0,8	0,1	35,5	148,6	
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,7	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
Итого обед			540	21,3	24,4	95,8	692,2	5,64
Полдник 13	Пирожок печеный	451	50	2,5	1,2	18,6	94,7	0,88
	Молоко кипяченое	87	150	4,3	4,4	6,7	83,2	0,82
Итого полдник			200	6,8	5,6	25,3	177,9	1,7
Итого за день	94		1245	38,1	42,91	190,9	1309,7	22,68
Пятница 10 день		№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С

Завтрак 22	Каша рисовая с молоком	189	160	4,1	6,5	22,2	164,1	1,03
	Чай	430	170			6,8	27,1	
	Батон с маслом		30/5	2,2	5,7	15,4	119	
Итого завтрак			365	6,3	12,2	44,4	310,2	1,03
2 завтрак	Сок	Производ.	150	0,6	0,1	14,7	62,7	0,7
4	Итого второй завтрак		150	0,6	0,1	14,7	62,7	0,7
Обед 38	Салат из свежей моркови	71	40	0,5	1,9	4,5	38,2	0,77
	Суп картофельный с горохом	99	150	3,8	2,6	11,1	84,5	3,6
	Гренки из пшеничного хлеба	116	10	0,9	1,7	5,9	43	
	Кнели рыбные	271	60	8,5	3,6	3,3	80,5	0,19
	Пюре картофельное	335	110	2,2	3,9	15,1	105,6	3,6
	Компот из свежих фруктов (яблок/груш)	394	150	0,12	0,12	20,3	83,3	
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,7	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
Итого обед			560	17,9	14,6	79,4	529,5	7,97
Полдник 18	Кефир	435	150	4,5	0,1	6	46,5	1,5
	Печенье	Производ.	50	3,7	4,9	37,2	208,5	
Итого полдник			200	8,2	5	43,2	255	1,5
Итого за день	83		1285	37596	3497	18853	12416	813

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849441

Владелец Михина Юлия Маратовна

Действителен с 02.09.2025 по 02.09.2026