

Согласовано:
Заведующий МДОУ



Меню (ясли) на 10.03.2025г

| 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 |
| 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 |
| Тефтели мясные (1-вариант) 50/30 | 80 | 7,48 | 6,80 | 8,18 | 124,22 |
| 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 |

Согласованно:
Заведующий МДОАУ



Меню (ясли) на 11.03.2025г



| 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 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша манная молочная | 140 | 5,11 | 2,45 | 28,38 | 164,21 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 355 | 7,18 | 3,23 | 56,72 | 292,38 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 |
| Итого за Завтрак 2 | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 |
| Обед | | | | | |
| Винегрет овощной | 40 | 0,05 | 2,47 | 3,37 | 37,92 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,73 | 1,45 | 12,49 | 69,89 |
| Запеканка картофельная с мясом или печенью 130/40 | 170 | 9,13 | 7,01 | 25,23 | 264,56 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 60,85 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за Обед | 540 | 13,40 | 11,50 | 65,34 | 485,42 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка молочная | 50 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 |
| Кисель из концентрата плодово или ягодный | 150 | 0,20 | 0,00 | 21,56 | 86,32 |
| Итого за Полдник | 200 | 5,00 | 1,10 | 49,66 | 228,32 |
| Ужин | | | | | |
| Каша рассыпчатая с овощами | 170 | 9,10 | 4,85 | 40,70 | 242,97 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Итого за Ужин | 400 | 11,58 | 5,14 | 65,51 | 354,93 |
| Итого за день | 1 645 | 37,48 | 20,99 | 257,79 | 1 444,70 |

Согласованно:
Заведующий МДОАУ



Утверждаю: ген. директор
ООО «Комбинат питания №1»
И. В. Зубаев



Меню (ясли) на 12.03.2025г

| 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 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 |
| Каша овсяная молочная | 140 | 6,19 | 4,20 | 27,36 | 172,09 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 350 | 10,48 | 7,49 | 46,99 | 297,24 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Итого за Завтрак 2 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Степной" | 30 | 0,55 | 2,33 | 4,05 | 39,24 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,24 | 2,44 | 8,02 | 59,02 |
| Тефтели рыбные тушеные | 75 | 7,28 | 2,79 | 8,43 | 88,11 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 110 | 4,74 | 5,10 | 28,24 | 177,95 |
| Кисель из концентрата плодово или ягодный | 150 | 0,20 | 0,00 | 21,56 | 86,32 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за Обед | 545 | 15,99 | 13,02 | 80,32 | 502,84 |
| Полдник | | | | | |
| Чай с молоком | 150 | 1,12 | 0,97 | 13,05 | 65,25 |
| Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| Итого за Полдник | 200 | 4,07 | 3,32 | 50,55 | 248,25 |
| Ужин | | | | | |
| Омлет с картофелем | 170 | 10,61 | 14,09 | 17,81 | 240,65 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Итого за Ужин | 400 | 13,09 | 14,38 | 42,62 | 352,61 |
| Итого за день | 1 645 | 44,23 | 38,81 | 235,18 | 1 471,44 |

Согласовано:
Заведующий МДОУ



Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"



Меню (ясли) на 13.03.2025г

| 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 | 5 | 0,009 | 0 | 3,24 | 12,83 |
| Каша пшеничная молочная | 130 | 5,31 | 2,26 | 28,52 | 155,65 |
| Чай с молоком | 200 | 1,42 | 1,23 | 16,53 | 82,65 |
| Итого за Завтрак 1 | 355 | 8,24 | 4,07 | 58,57 | 303,53 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 |
| Итого за Завтрак 2 | 150 | 0,32 | 0,02 | 20,56 | 83,65 |
| Обед | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 34,36 |
| Рассольник Ленинградский | 150 | 1,39 | 2,57 | 10,19 | 69,48 |
| Птица тушеная | 50 | 5,66 | 5,39 | 1,76 | 79,34 |
| Рис отварной с овощами | 110 | 2,72 | 4,04 | 27,22 | 156,12 |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,01 | 0,00 | 21,56 | 86,31 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Итого за Обед | 530 | 12,62 | 14,27 | 78,95 | 496,11 |
| Полдник | | | | | |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 11,82 | 49,30 |
| Булочка домашняя | 40 | 3,02 | 0,26 | 15,74 | 167,66 |
| Итого за Полдник | 220 | 3,18 | 0,42 | 27,56 | 216,96 |
| Ужин | | | | | |
| Биточки рыбные | 50 | 5,82 | 3,05 | 4,71 | 69,63 |
| Пюре из гороха | 110 | 12,34 | 3,71 | 25,78 | 185,94 |
| 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 | 400 | 21,00 | 7,29 | 53,90 | 366,63 |
| Итого за день | 1 655 | 45,36 | 26,07 | 239,54 | 1 466,88 |

Согласованно:
Заведующий МДОАУ



Утверждаю: ген. директор
ООО «Комби» филиал № 1
С. Зубавлев
ПИТАНИЯ
№ 1»
г. Санкт-Петербург

Меню (ясли) на 14.03.2025г

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 |
| Каша манная молочная | 130 | 4,74 | 2,27 | 26,34 | 152,48 |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 350 | 7,40 | 7,90 | 51,50 | 314,22 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Итого за Завтрак 2 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Зимний" | 30 | 0,58 | 3,83 | 3,60 | 49,95 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,18 | 2,46 | 5,67 | 49,53 |
| Тефтели мясные (1-вариант) 50/30 | 80 | 7,48 | 6,80 | 8,18 | 124,22 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 7,22 | 5,78 | 32,60 | 211,29 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,04 | 7,54 | 31,10 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за Обед | 550 | 18,59 | 19,27 | 67,61 | 518,29 |
| Полдник | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,01 | 0,00 | 21,56 | 86,31 |
| Оладьи с маслом | 50 | 4,09 | 6,56 | 20,75 | 158,44 |
| Итого за Полдник | 200 | 4,10 | 6,56 | 42,31 | 244,75 |
| Ужин | | | | | |
| Рагу из овощей | 190 | 3,45 | 13,78 | 20,90 | 221,50 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Итого за Ужин | 400 | 6,34 | 14,27 | 54,33 | 371,41 |
| Итого за день | 1 650 | 37,03 | 48,60 | 230,45 | 1 519,17 |