

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года



# МЕНЮ

## 1 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша гречневая	130	150	103,8/ 116,32
Кофейный напиток	180	200	29,81/ 33,95
Батон	20	35	42,71/ 74,75
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
Яйцо вареное	17,4(1/2)	17,4 (1/2)	27,3/ 27,3
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Сок	100	100	42,0/ 42,0
<b><u>Обед</u></b>			
Огурец свежий	30	50	3,3/ 5,5
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	70,21/ 105,09
Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе	60/20	70/20	144,68/32,28// 174,18/32,28
Макароны отварные	110	140	148,37/ 191,92
Напиток из свежих фруктов	150	200	34,15/ 45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Суп картофельный рыбный	150	200	75,08/92,54
Напиток из сухофруктов	180	200	52,26/ 58,07
Батон	20	30	42,71/ 64,08
Яблоко	52,8	52,8	22,17/22,17
Итого за день:			975,18/ 1205,75



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## МЕНЮ

### 2 день

Наименование блюд	Объем порций(г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	<b>2 ДЕНЬ</b> Первая неделя, вторник	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша пшеничная	150	160	148,3/ 148,3
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,33/ 135,92
Батон	20	35	42,71/ 74,75
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Йогурт	100	100	56,7/ 56,7
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из свежей капусты	30	50	25,17/39,3
Солянка из птицы	150	200	93,1/ 108,28
Плов из отварной курицы	130	180	246,18/ 281,21
Компот фруктовый	150	200	43,0/ 44,87
Хлеб ржаной	40	50	66,16/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Вермишель в молоке	150	180	122,08/ 143,92
Кисель	180	180	39,19/ 43,54
Батон	30	40	64,08/ 85,44
Яблоко	52,8	52,8	22,17/22,17
Итого за день:			1128,44/ 1300,12



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## МЕНЮ

3 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	Первая неделя, среда	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша пшенная	150	200	142,46/ 186,28
Чай с молоком	180	200	96,64/ 106,33
Батон	20	40	42,72/ 85,44
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Яблоко	52,8	52,8	22,17/ 22,17
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из свежих огурцов	30	50	21,28/ 32,47
Суп с мясными фрикадельками	150	200	93,06/ 106,7
Суфле из печени	60	70	109,28/ 138,5
Картофельное пюре	110	150	126,71/ 158,37
Лимонный напиток	150	200	31,33/ 46,71
Хлеб ржаной	40	50	66,16/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой	160/20	200/20	250,20/ 273,02
Чай сладкий	180	200	23,3/ 31,07
Батон	40	40	85,44/ 85,44
Итого за день:			1155,59/ 1400,04



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## МЕНЮ

4 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	Первая неделя, четверг	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша геркулесовая	150	200	143,02/ 184,93
Кофейный напиток с молоком	180	200	110,16/ 110,16
Батон	20	35	42,72/ 74,76
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Чай с соком	100	100	24,02/ 24,02
<b><u>Обед</u></b>			
Огурец свежий	30	50	3,3/ 5,5
Суп «Харчо» на курином бульоне	150	200	88,11/ 116,35
Котлета куриная	60	70	107,31/ 128,0
Сложный гарнир	70/80	80/100	135,28/ 190,77
Компот из свежих фруктов	150	200	36,24/ 45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Запеканка творожная со сладкой подливой	130/20	150/20	250,17/ 34,52// 303,76/34,52
Яблоко	52,8	52,8	22,17/22,17
Ряженка	180	200	91,8/ 100
Батон	30	40	64,08/ 85,44
Итого за день:			1256,43/ 1545,98



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## МЕНЮ

### 5 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	Первая неделя, пятница	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша манная	150	200	130,34/ 160,79
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,33/ 135,92
Батон	30	40	64,08/ 85,44
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Сок фруктовый	100	100	42,0/42,0
Гренки	30	40	81,65/104,17
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из свежей капусты	30	50	25,17/ 39,3
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	88,67/ 117,23
Мясо тушеное с картофелем	150	200	240,83/ 289,36
Компот фруктовый	150	200	43,0/ 44,87
Хлеб ржаной	40	50	66,16/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Омлет	100	135	123,54/ 162,47
Батон	30	30	64,08/ 64,08
Кисель	180	200	39,19/ 39,19
Яблоко	95	95	39,9/ 39,9
Итого за день:			1243,51/ 1489,3



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## МЕНЮ

### 6 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	6 ДЕНЬ Вторая неделя, понедельник	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Макароны отварные	130	150	170,54/ 199,65
Чай с соком	180	200	42,78/ 48,04
Батон	35	40	74,75/ 85,44
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
Яйцо вареное	17,4 (1/2)	17,4 (1/2)	27,3/ 27,3
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Чай сладкий	100	100	15,53/15,53
Печенье	20	30	83,42/ 117,41
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из свежей капусты и свежих огурцов	30	50	24,66/ 38,27
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	86,98/ 125,65
Шницель	60	-	146,56
Гуляш из говядины	-	70	184,9
Каша пшенная	120	150	103,4/ 134,54
Компот из свежих яблок	150	200	44,82/ 45,53
Хлеб ржаной	30	40	49,62/ 66,16
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Картофельное пюре	130	150	126,71/ 158,37
Котлета рыбная	70	80	103,03/ 107,4
Напиток из сухофруктов	180	200	47,84/ 58,07
Хлеб ржаной	20	20	33,08/ 33,08
Итого за день:			1225,86/ 1489,66



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## МЕНЮ

7 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	7 ДЕНЬ Вторая неделя, вторник	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша рисовая	150	200	135,25/ 176,26
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,33/ 135,92
Батон	20	40	42,72/ 85,44
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Чай с лимоном	100	100	19,51/19,51
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из свежих помидор и огурцов	30	50	23,27/ 35,79
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	200	116,62/ 127,7
Жаркое по- домашнему	180	200	218,97/273,34
Напиток из свежих фруктов	150	200	34,15/ 54,16
Хлеб ржаной	30	40	49,62/ 66,16
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Пудинг творожный со сладким соусом	140/15	160/20	219,72/29,76// 302,08/34,52
Ряженка	180	200	91,8/ 100
Батон	20	20	42,72/ 42,72
Яблоко	52,8	52,8	22,17/ 22,17
Итого за день:			1212,26/ 1523,47



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## МЕНЮ

8 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
	Вторая неделя, среда	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша манная	150	200	130,34/ 160,79
Чай с молоком	180	200	96,64/ 106,33
Батон	20	40	42,72/ 85,44
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Яблоко	52,8	52,8	22,17/ 22,17
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из свежей капусты	30	50	25,17/ 39,3
Суп шахтерский	150	200	95,7/111,13
Тефтели из говядины с рисом «Ежики» в томатно- сметанном соусе	100/20	120/20	201,94/32,28// 243,08/32,28
Лимонный напиток	150	200	31,33/ 46,71
Хлеб ржаной	30	50	49,62/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Овощи тушеные с мясом	180	210	186,12/213,87
Чай сладкий	180	200	30,78/ 38,41
Батон	40	40	85,44/ 85,44
Итого за день:			1067,62/ 1305,02



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## 9 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
<b>9 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, четверг	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Ясли/сад
	<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшенная	150	200	145,24/ 186,28
Кофейный напиток с молоком	180	200	110,16/ 114,71
Батон	30	40	64,08/ 85,44
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Яблоко	52,8	52,8	22,17/22,17
<b><u>Обед</u></b>			
Салат из свежих огурцов	30	50	21,28/ 32,47
Бульон куриный с гренками	150/5	200/8	64,9/79,0
Суфле куриное	60	-	139,09/-
Курица в соусе с томатом	-	80	-/168,36
Макароны отварные	110	130	148,37/170,54
Компот из сухофруктов	150	200	51,15/ 65,34
Хлеб ржаной	40	50	66,16/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
«Гребешок» из дрожжевого теста	-	100	253,58
Крендель сахарный	70	-	187,03
Суп молочный рисовый	150	200	159,6/ 169,78
Чай с лимоном	180	200	31,4/ 39,03
Итого за день:			1255,47/ 1514,24



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 87-О  
от «27» мая 2022 года

## 10 день

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	возраст		
<b>10 ДЕНЬ</b> Вторая неделя, пятница	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Ясли/сад
<b><u>Завтрак</u></b>			
Каша «Дружба»	150	200	138,86/ 185,21
Какао со сгущенным молоком	180	200	122,33/ 135,92
Батон	30	40	64,08/ 85,44
Масло сливочное	5	5	37,37/ 37,37
<b><u>Второй завтрак</u></b>			
Сок	100	100	42,0/42,0
Печенье	20	30	83,42/125,13
<b><u>Обед</u></b>			
Огурец свежий	30	50	3,3/5,5
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	200	98,1/ 128,7
Голубцы ленивые с отварным мясом, томатным соусом	100/20	120/30	158,49/12,62// 194,69/12,62
Компот из свежих яблок	150	200	44,82/ 45,53
Хлеб ржаной	40	50	66,16/ 82,7
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
Рыбные хлебцы	60	70	103,03/107,4
Картофельное пюре	130	150	126,71/158,37
Чай с соком	180	200	42,78/48,04
Батон	30	40	64,08/ 85,44
Итого за день:			1215,62/ 1487,53