

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Вольского муниципального района
«Центр развития ребенка – детский сад № 17 «Ладушки» г. Вольска Саратовской области»

Чалова
Валентина
Владимиро
вна

Подписано
цифровой
подписью: Чалова
Валентина
Владимировна
Дата: 2023.09.01
08:50:58 +04'00'



«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующий МДОУ ВМР «ЦРР-
детский сад № 17 «Ладушки»
В.В. Чалова
Приказ № 184 от «31» августа 2023 г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ЯСЛИ)
МДОУ ВМР «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 17 «ЛАДУШКИ»
г. ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
НА 2023-2023 гг.**



Адрес: г. Вольск, ул. Кольцова, 17
Телефон: 8(84593) 7-56-29
E-mail: ladushki17@mail.ru
Сайт: <https://ladushki17.nubex.ru/>

ЧЕТВЕРГ
(первая неделя, 4 день)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
277	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,0	30,90	215,0	132,76	0,43	0,07	0,16	1,40
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	1 13,80	0,14	0,03	0,07	1,0
125/490	Бутерброд с маслом	25/5	1,91	4,86	12,89	102,90	5,35	0,30	0,03	0,00	0,00
	II Завтрак										
532	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0	7,0	0,20	0,01	0,01	2,0
	Обед										
121	Огурец соленый (свежий)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	6,20	0,16	0,05	0,01	1,35
142	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,10	8,99	81,25	23,82	0,88	0,04	0,04	10,70
135	Бульон из кур	200	1,00	4,18	0,50	43,70	10,16	0,00	0,00	0,02	0,00
491	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	7,92	0,01	0,00	0,00	0,04
294	Запеканка из печени с рисом	140	17,47	7,11	19,23	210,78	24,19	5,50	0,25	1,79	8,13
466	Соус томатный с овощами	60	1,07	4,61	5,05	67,93	13,46	0,44	0,00	0,01	0,80
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	1 11,84	56,40	1,60	0,01	0,01	0,15
122	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,0	0,55	0,05	0,01	0,00
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	Полдник										
581	Булочка российская	70	5,20	6,03	40,55	246,35	18,03	0,66	0,07	0,05	0,08
517	Кисель	200	1,30	0,00	29,0	121,50	0,60	0,10	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
262	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	8,56	13,73	31,57	286,19	154,52	1,70	0,18	0,18	1,43
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
125	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	4,75	0,30	0,03	0,01	0,00
	Итого:		56,26	54,64	299,66		604,86	15,01	0,87	2,39	27,08
	Общая калорийность:					1940,40					

ПЯТНИЦА

(первая неделя, 5 день)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
311	Омлет натуральный	85	7,32	11,24	1,98	138,45	68,78	1,36	0,04	0,28	0,00
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
125/490	Бутерброд с маслом	25/5	1,91	4,86	12,89	102,90	5,35	0,30	0,03	0,00	0,00
	Обед										
	Суп картофельный с гречками	200	1,66	4,19	11,54	90,56	10,03	0,39	0,02	0,01	1,08
135	Бульон из кур	200	1,00	4,18	0,50	43,70	10,16	0,00	0,00	0,02	0,00
71	Ленивые голубцы из курицы	200	16,08	16,10	20,54	319,43	88,53	2,68	0,08	0,15	50,90
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	56,40	1,60	0,01	0,01	0,15
122	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	10,0	0,55	0,05	0,01	0,00
123	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	Полдник										
110	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,40	4,78	22,97	140,48	7,20	0,50	0,02	0,01	0,11
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
271	Каша пшеничная вязкая	200	8,54	11,5	38,23	293,57	146,92	2,45	0,14	0,17	1,38
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	4,0	0,22	0,02	0,00	0,00
	Итого:		48,56	57,81	230,39		542,47	13,10	0,49	0,75	54,62
	Общая калорийность:					1668,43					

ПОНЕДЕЛЬНИК
(вторая неделя, 1 день)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
263	Каша гречневая вязкая	200	9,15	12,65	32,89	285,30	141,70	3,40	0,19	0,20	1,40
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
125	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	4,75	0,30	0,03	0,01	0,00
	Обед										
156	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,20	20,62	0,56	0,04	0,03	13,42
135	Бульон из кур	200	1,00	4,18	0,50	43,70	10,16	0,00	0,00	0,02	0,00
491	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	7,92	0,01	0,00	0,00	0,04
415	Курица в соусе с томатом	100	1,14	6,72	3,40	85,99	1,02	0,95	0,05	0,04	22,10
432	Макаронные изделия отварные	100	4,60	5,20	28,21	183,67	10,66	0,87	1,83	0,31	0,00
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	56,40	1,60	0,01	0,01	0,15
122	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	10,0	0,55	0,05	0,01	0,00
123	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	Полдник										
110	Бутерброд с повидлом	25/5/20	1,40	4,78	22,97	140,48	7,20	0,50	0,02	0,01	0,11
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
268	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,14	37,07	279,23	126,47	0,57	0,06	0,15	1,43
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	4,0	0,22	0,02	0,00	0,00
	Итого:		37,58	51,21	265,14		536,0	12,58	2,38	0,88	39,65
	Общая калорийность:					1704,99					

ВТОРНИК
(вторая неделя, 2 день)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
271	Каша «Дружба» жидкая	200	8,54	11,50	38,23	293,57	146,92	2,45	0,14	0,17	1,37
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
125/490	Бутерброд с маслом	25/5	1,91	4,86	12,89	102,90	5,35	0,30	0,03	0,00	0,00
	Обед										
161	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,40	12,11	90,83	10,59	0,68	0,07	0,04	9,08
138	Бульон мясокостный	200	1,22	0,38	0,00	8,25	9,76	0,00	0,00	0,02	0,01
491	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	7,92	0,01	0,00	0,00	0,04
376	Говядина тушёная с капустой	220	21,18	39,63	13,09	493,83	83,89	3,11	0,07	0,17	29,46
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	56,40	1,60	0,01	0,01	0,15
122	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,0	0,55	0,05	0,01	0,00
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	Полдник										
604	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	14,50	1,05	0,04	0,02	0,00
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
323	Запеканка из творога	150	26,46	18,31	23,60	369,90	260,02	0,81	0,04	0,51	0,59
493	Молоко сгущённое	25	0,18	0,21	1,39	8,20	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
125	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	4,75	0,30	0,03	0,00	0,00
	Итого:		76,71	85,06	263,58		745,56	13,91	0,56	1,04	41,70
	Общая калорийность:					2148,40					

СРЕДА
(вторая неделя, 3 день)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
206	Макароны отварные с сыром	200	14,89	13,71	42,37	352,0	-	-	-	-	0,18
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
125/490	Бутерброд с маслом	25/5	1,91	4,86	12,89	102,90	5,35	0,30	0,03	0,00	0,00
	II Завтрак										
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,0	16,00	2,20	0,03	0,02	10,0
	Обед										
121	Огурец соленый (свежий)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	6,20	0,16	0,05	0,01	1,35
158	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	14,40	0,65	0,08	0,05	9,81
135	Бульон из кур	200	1,00	4,18	0,50	43,70	10,16	0,00	0,00	0,02	0,00
174	Тефтели с рисом в соусе	220	15,90	13,30	39,50	346,30	25,90	2,90	0,10	0,16	0,14
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	56,40	1,60	0,01	0,01	0,15
122	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,0	0,55	0,05	0,01	0,00
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	Полдник										
556	Пирожок с повидлом	80	4,38	5,08	38,29	249,76	13,48	0,85	0,05	0,04	0,04
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
262	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	8,56	13,73	31,57	286,19	154,52	1,70	0,18	0,18	1,43
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
125	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	4,75	0,30	0,03	0,00	0,00
	Итого:		60,27	60,40	309,06		452,26	14,26	0,69	0,59	24,10
	Общая калорийность:					2070,60					

ЧЕТВЕРГ
(вторая неделя, 4 день)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
311	Омлет натуральный	85	7,32	11,24	1,98	138,45	68,78	1,36	0,04	0,28	0,00
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
105	Бутерброд с маслом и сыром	25/6/20	7,29	11,88	10,81	179,43	201,91	0,44	0,02	0,08	0,15
	II Завтрак										
126	Яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45,0	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
	Обед										
121	Помидор соленый (свежий)	50	0,55	0,05	1,20	8,0	7,0	0,45	0,02	0,15	5,0
168	Суп с рыбными консервами	200	7,73	4,39	10,21	114,06	74,35	1,0	0,08	0,09	5,83
356	Котлета рыбная	80	11,59	1,89	4,58	81,76	26,84	0,46	0,05	0,05	0,19
441	Картофельное пюре	140	2,85	5,92	13,13	135,60	33,92	1,04	0,11	0,07	4,76
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	111,84	56,40	1,60	0,01	0,01	0,15
122	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,0	0,55	0,05	0,01	0,00
123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	Полдник										
569	«Крендель сахарный»	75	5,39	9,93	45,95	294,55	12,78	0,73	0,07	0,06	0,00
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
	Ужин										
277	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,0	30,90	215,0	132,76	0,43	0,07	0,16	1,40
505	Чай сладкий	200	0,00	0,00	15,04	60,12	5,40	0,87	0,00	0,00	0,00
125	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,85	65,50	4,75	0,30	0,03	0,00	0,00
	Итого:		60,32	54,22	253,91		780,59	13,61	0,66	1,07	28,48
	Общая калорийность:					1769,69					

ПЯТНИЦА
(вторая неделя, 5 день)

