

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артеева

**Меню на 1 день-ясли**

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	150	4.65	5.6	27.75	0	200.81
Чай с молоком	150	1.12	0.98	11.93	1.12	1.44
печенье	10	0.75	0.98	7.44	0	41.7
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100	0	0	11.2	0	45.0
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с морковью	40	0.65	4.03	3.85	15.32	54.35
Суп с зеленым горошком	150	6.11	5.595	15.765	0	134.94
Плов из мяса птицы	140	10.67	10.6	25.27	0.87	239.32
кисель	150	0	0	13.5	0	46.5
гренки	25	2.13	3.705	10.64	0	81.77
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Винегрет овощной	100	1.3	10.8	6.8	8.4	130.00
Яйцо вареное	20	2.55	2.3	0.15	0	31.5
Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	13.75	11.00	75.00
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артеева

**Меню на 2 день-ясли**

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша « Дружба»	150	3.95	8.75	18.8	0	169.65
Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2.03	11.92	0.975	59.25
Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Снежок	100	4.35	4.8	6	1.05	88.5
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные свежие( огурец)	50	0.4	0.05	1.25	5	7
Суп картофельный с клецками	150	0.66	1.42	4.79	3.135	34.5
Капуста тушенная	120	2.3	1.9	11.6	20.9	62.00
Котлета мясная	70	12.46	12.25	10.01	0	200.2
Напиток Каркадэ	150					
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Макароны с сыром	110	6.66	5.56	18.7	0.055	151.25
Чай с лимоном	150	0.08	0	11.4	2.1	45.75
печенье	10	0.75	0.98	7.44	0	41.7

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артева

**Меню на 3 день-ясли**

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая вязкая	150	4.8	8.55	26.82	0	203.4
Какао с молоком	150	2.7	2.48	18.75	0.98	9.57
Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты - яблоко	100	0.4	0.4	9.8	10	47
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	40	0.6	2.2	3.36	2.28	35.6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1.2	1.61	8.02	6.045	51.41
Суфле рыбное	70	17.45	8.36	4.7	2.22	163.76
Картофельное пюре	100	2.1	2.8	14.9	7.2	90.00
Компот из изюма	150	0.225	0	24.6	0	100.5
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога запеченные	120	19.2	14.79	24.807	0.324	308.792
Сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.2	0	66.0
Чай с молоком	150					
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артеева

**Меню на 4 день-ясли**

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.55	5.61	27.38	0	202.78
Кофе с молоком	150	2.4	2.03	11.92	0.975	59.25
Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
			<b>2</b>			
			<b>ЗАВТРАК</b>			
Снежок	100	4.35	4.8	6	1.05	88.5
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные свежие( помидор)	40	0.44	0.08	1.52	9.64	10
Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	3	6.39	0.68	57
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	5.23	24.72		168.7
Гуляш из говядины	70	12.02	12.83	2.45	0.756	173.25
Напиток из свежих фруктов	150	0.23	0.15	18.83	2.48	77.27
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный	120	10.35	16.05	2.77	0.37	195.69
Чай с сахаром	150	0.15	0	10.5	1.21	21
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
джем	10	0	0	6	0	24

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артеева

**Меню на 5 день-ясли**

	Выход блюда (Сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшенная	150	6.92	8.54	22	1	204.23
Какао с молоком	150	2.7	2.48	18.75	0.98	9.57
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100	0	0	11.2	0	45.0
<b>ОБЕД</b>						
Овощи натуральные соленые	40	0	0	0	0	0
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	2.96	4.67	11.09	49.8
Жаркое по домашнему	160	18.56	8.72	17.49	21.36	223.01
Напиток из плодов или ягод сушеных ( курага)	150	1.44	0.08	25.38	0.16	81.94
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	80	6.00	10.4	48.26	0	310.66
Яйцо вареное	30	2.55	2.3	0.15	0	31.5
молоко	150	4.35	3.75	7.2	1.95	81.00

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
Н.Г. Артеева

### Меню на 6 день-ясли

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.595	23.145	0	161.55
Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	0.975	92.90
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Сок	100	0	0	11.2	0	45.0
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	40	0.433	4.08	2.526	10.78	49.19
Суп с фасолью	150	4.755	6.87	7.32	9.27	117.127
Макароны отварные	110	4.05	3.215	25.06	0	135.00
Соус томатный с овощами	40	0.48	1.65	2.98	0.336	28.64
Биточки рубленые из курицы паровые	70	10.44	7.69	6.14	0.58	143.14
Компот из изюма	150	0.225	0	24.6	0	100.5
Гренки	25	2.13	3.705	10.64	0	81.77
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Картофельное пюре	100	2.1	2.8	14.9	7.2	90.00
Овощи натуральные соленые	40	0	0	0	0	0
Чай с лимоном	150	0.08	0	11.4	2.1	45.75
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артева

**Меню на 7 день-ясли**

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.55	5.61	31.58	0	182.25
Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2.03	11.92	0.975	59.25
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
сыр	6			0		
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Снежок	100	4.35	4.8	6	1.05	88.5
<b>ОБЕД</b>						
Салат из кукурузы	40	0.49	2.08	2.56	1.36	32.13
Свекольник	150	1.305	2.67	7.215	5.505	58.2
Рис отварной	100	2.46	4.05	22.54	0	136.4
Гуляш с отварного мясаговядины	70	12.02	12.83	2.45	0.756	173.25
кисель	150	0	0	13.5	0	46.5
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Яйцо вареное	30	9.3	9.89	29.36	0.14	225.82
Крендель сахарный	100	6.93	13.07	58.8	0	380
Чай с молоком	150	1.125	0.975	11.925	0.975	72.90

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артева

**Меню на 8 день-ясли**

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша сборная молочная	150	3.975	8.974	23.925	0	177.28
Какао с молоком	150	2.7	2.475	18.75	0.975	92.90
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
сок	100	0	0	11.2	0	45.0
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0.48	4.16	2.6	2.200	49.6
Суп с макаронными изделиями	150	1.42	3.04	9.84	0.57	72.45
Биточки рыбные	70	9.73	1.47	6.72	0.28	79.1
Картофельное пюре	100	2.1	2.8	14.9	7.2	90.00
Напиток из плодов или ягод сушеных ( курага)	150	1.44	0.08	26.38	0.16	109.27
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	120	19.96	13.08	15.56	0.564	259.38
Сгущенное молоко	20	1.4	1.7	11.2	0	66.0
Чай с сахаром	150	0.15	0	10.5	0	21.00
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артева

**Меню на 9 день-ясли**

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша из овсяных хлопьев геркулес жидкая	150	6.716	8.891	27.00	0	214.125
Чай с молоком	150	1.125	1.91	11.93	0.975	60.75
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
джем	15	0	0	9	0	36
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Снежок	100	4.35	4.8	6	1.05	88.5
<b>ОБЕД</b>						
Салат из зеленого горошка	60	0.76	2.75	1.83	2.25	35.12
Суп крестьянский с крупой	150	1.28	3.06	8.73	5.97	67.5
Курица, тушеная в соусе с овощами	150	12.74	8.63	15.37	8.65	187.19
Напиток из свежих фруктов	150	0.23	0.15	18.83	2.475	77.25
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	0/0	78.24
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Драчена	100	10.31	16.18	4.85		205.07
Напиток из шиповника	150	0.52	0.23	17.1	52.5	72.75
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6

Утверждаю  
заведующий МБДОУ «Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Артеева

**Меню на 10 день -ясли**

	Выход блюда (Ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Вит С	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная Ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным	150	4.5	4.5	21.3	0.45	141
Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2.03	11.92	0.975	59.25
Батон нарезной	40	3	1,16	20.56	0	104.8
Масло сливочное	5	0.038	3.62	0.063	0	33.05
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты - яблоко	100	0.4	0.4	9.8	10	47
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	40	0.44	4.04	3.64	1.28	52.8
Рассольник	150	1.11	3.04	8.46	6.06	65.7
Голубцы ленивые	160	11.90	11.62	5.6	17.36	175
Соус сметанный с томатом	50	1.72	10.62	3.16	0.725	115.15
Компот из сухофруктов	150	0.375	0	20.25	0.375	82.5
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	0	58,6
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	69.6
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
Салат витаминный	50	0.57	5.07	5.31	10.65	69.28
Булочка российская	80	1.42	4.99	7.75	0.040	80.66
Чай с сахаром	150	0.15	0	10.5	1.208	21.00