

МЕНЮ



Ясли

30 июня

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша овсянная "Геркулесовая"молочная	150	4,7	7	19	151,8	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп с вермишелью	150	1,7	2	14	74,5	
	Голубцы ленивые	150	10,6	29	10	338	1
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Картофель жареный из отварного	150	3,6	15	31	270,8	
	Икра кабачковая	30	0,4	3	3	29,1	2
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1455	35	76	198	1542	14

МЕНЮ



Сад

30 июня

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (ккал)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша овсянная "Геркулесовая"молочная	205	7	9	26	207,4	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп с вермишелью	200	3	3	18	99,3	
	Голубцы ленивые	200	15	39	13	450,7	1
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Картофель жареный из отварного	170	5	17	36	306,9	
	Икра кабачковая	30	1	3	3	29,1	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1780	53,4	95	239	1904,1	15

МЕНЮ



Ясли

01 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
1-й ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	150	4,8	7	26	176,5	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	3	15	89,1	1
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	45	4,7	12	17	170,7	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп овощной сборный	150	1,2	4	8	69,2	1
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Сосиска	60	6,6	15	1	160,2	
	Свежий помидор	30	0,3	1	1	5,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Рыба запеченная в омлете	180	33,1	21	10	356,8	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Банан	140	2,1	1	30	133	14
		1615	68	76	212	1698	28

МЕНЮ



Сад

01 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
1-й ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	205	7	9	36	241,2	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	106,9	1
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	57	6	15	21	216,3	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп овощной сборный	200	2	5	11	92,2	1
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9	
	Сосиска	60	7	15	1	160,2	
	Свежий помидор	30	1	1	1	5,4	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Рыба запеченная в омлете	200	37	23	12	396,5	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Банан	180	3	1	38	171	18
		1952	87	85	262	2040,8	33

МЕНЮ



Ясли

02 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	5,5	6	26	178,5	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Свекольник	150	1,2	4	7	62,5	5
	Ёжики куриные	130	24,2	5	14	189,5	
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	5	3	49,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Запеканка творожная	150	21,9	10	22	256,7	1
	Сгущенное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1455	67,7	49	200	1439,2	19

МЕНЮ



Сад

02 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	205	8	9	36	244	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Свекольник	200	2	6	9	83,4	7
	Ёжики куриные	170	32	6	18	247,7	
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1	6	4	61,9	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Запеканка творожная	170	25	11	25	290,9	1
	Сгущенное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1780	91	61	243	1767	22

МЕНЮ



Ясли

03 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг-ценность (ккал)	Витами-н С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,5	6	26	178,5	1
	Какао с молоком	150	2,9	3	20	115,5	1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	150	3,1	7	20	89,8	5
	Капуста тушеная с мясом	150	6	8	10	132,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Салат Сказка	180	4,2	1	14	76,2	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Яйцо варёное.	25	3,2	3	1	39,3	
		1460	37,3	44	187	1177,7	17

МЕНЮ



Сад

03 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод-ы	Энерг-ценность (ккал)	Витами-н С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	205	8	9	36	244	2
	Какао с молоком	180	4	4	24	138,6	1
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	200	5	10	26	119,7	6
	Капуста тушеная с мясом	200	8	10	13	176,8	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Салат Сказка	200	5	1	16	84,6	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Яйцо варёное.	25	4	3	1	39,3	
		1785	54	57	232	1473,3	19

МЕНЮ



Ясли

04 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,9	6	26	180	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп гороховый	150	1,4	3	9	59,3	
	Жаркое по домашнему	150	16,9	14	20	267,3	1
	Свежий огурец	30	0,2	1	2	4,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Шаньга с сыром	100	9,5	10	55	350	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Яблоко	130	0,4	1	18	57,2	13
		1515	46,9	51	237	1506,1	24

МЕНЮ



Сад

04 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (ккал)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	205	8	9	36	246	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп гороховый	200	2	4	11	79,1	
	Жаркое по домашнему	200	23	19	26	356,4	1
	Свежий огурец	30	1	1	2	4,5	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Шаньга с сыром	100	10	10	55	350	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Яблоко	150	1	1	21	66	15
		1840	66	64	280	1822,7	26