

МЕНЮ



Ясли

14 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 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	Щи из св капусты со сметаной	150	1,3	4	7	64,7	8
	Греча по купечески	150	9,3	4	21	150	
	Кукуруза консервированная	30	0,8	1	5	23	
	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 Винегрет овощной	180	2,3	19	15	232,7	12
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1485	32,4	55	188	1300	31

МЕНЮ



Сад

14 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 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	Щи из св капусты со сметаной	200	2	6	9	86,3	10
	Греча по купечески	200	13	5	27	200	
	Кукуруза консервированная	30	1	1	5	23	
	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 Винегрет овощной	200	3	21	17	258,6	13
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Печенье	20	2	4	14	90	
			1,4				
		1810	50,4	66	227	1586	35

МЕНЮ



Ясли

15 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 ячневая молочная	150	5,3	5	29	180,7	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 гороховый	150	1,4	3	9	59,3	
	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	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	
	Банан	140	2,1	1	30	133	
		1605	54,3	60	233	1582,2	15

МЕНЮ



Сад

15 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 ячневая молочная	205	8	7	40	246,9	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 гороховый	200	2	4	11	79,1	
	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	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	
	Банан	180	3	1	38	171	
		1972	77	71	287	1962	16

МЕНЮ



Ясли

16 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 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	Суп рассольник	150	3,1	7	20	89,8	5
	Овощное рагу с мясом	150	5,7	13	29	84	18
	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	Вареники ленивые творожные	150	23,3	8	24	250,9	
	Сгущенное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1465	51,9	54	229	1310,1	36

МЕНЮ



Сад

16 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 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	Суп рассольник	200	5	10	26	119,7	6
	Овощное рагу с мясом	200	8	18	38	112	24
	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	Вареники ленивые творожные	170	27	8	27	284,4	
	Сгущенное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1790	72	69	280	1603,7	44

МЕНЮ



Ясли

17 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 крестьянский с крупой	150	3,8	4	6	66,5	
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Котлеты рыбные	60	6,3	2	5	51,6	1
	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	Омлет молочный с кукурузой	180	12,3	15	6	208,2	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1485	46,9	55	188	1357,8	16

МЕНЮ



Сад

17 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 крестьянский с крупой	200	5	5	8	88,6	
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3
	Котлеты рыбные	80	9	2	6	68,8	1
	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	Омлет молочный с кукурузой	200	14	17	7	231,3	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Печенье	20	2	4	14	90	
		1800	66	67	230	1654,7	17

МЕНЮ



Ясли

18 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 "Дружба" молочная (рис, пшено)	150	4,8	7	26	176,5	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	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	
	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	Колоб	100	12	8	66	380,3	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Яблоко	130	0,4	1	18	57,2	13
		1495	43	59	251	1593,2	26

МЕНЮ



Сад

18 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 "Дружба" молочная (рис, пшено)	205	7	9	36	241,2	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	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	
	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	Колоб	100	12	8	66	380,3	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Яблоко	150	1	1	21	66	15
		1792	57	66	293	1857,7	29