

МЕНЮ

Ясли

28 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины 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 крестьянский с крупой	150	3,8	4	6	66,5	
	Плов из говядины	150	18,3	16	26	313,8	1
	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	Молочная вермишель	180	6,2	5	24	153,8	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1485	47,8	53	201	1386,7	12

МЕНЮ

Сад

28 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин 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 крестьянский с крупой	200	5	5	8	88,6	
	Плов из говядины	200	25	21	34	418,4	1
	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	Молочная вермишель	200	7	5	26	170,8	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Печенье	20	2	4	14	90	
		1810	68	65	242	1718,9	13

МЕНЮ

Ясли

29 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины 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	
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Котлета куриная	60	6,7	8	5	111,7	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	Салат рыбный	180	13,4	188	16	276	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1615	46,5	236	210	1468,7	18

МЕНЮ

Сад

29 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин 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	
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3
	Котлета куриная	80	9	10	7	148,9	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	Салат рыбный	200	15	209	18	306,6	1
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1952	65	267	257	1803,1	19

МЕНЮ

Ясли

30 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,5	6	23	162,5	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 овощной сборный	150	1,2	4	8	69,2	1
	Греча отварная	90	5,3	4	27	158,3	
	Гуляш из птицы	60	9,3	2	2	60,8	
	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	Сырники творожные	150	24	19	32	385,1	1
	Сгущеное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1435	58,4	54	220	1538,3	15

МЕНЮ

Сад

30 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	7	9	32	222,1	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 овощной сборный	200	2	5	11	92,2	1
	Греча отварная	110	7	4	33	193,5	
	Гуляш из птицы	80	13	3	2	81,1	
	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	Сырники творожные	170	28	21	36	436,4	1
	Сгущеное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1750	80	65	265	1864,4	16

МЕНЮ**Ясли**

24 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины 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	Борщ со свежей капустой	150	1,2	4	7	66,7	8
	Картофель отварной	90	1,9	5	17	109,5	
	Рыба с соусом по польски	60	5,6	2	3	48,9	
	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	43,5	56	190	1368,5	20

МЕНЮ**Сад**

24 июля

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины 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	Борщ со свежей капустой	200	2	6	9	88,9	10
	Картофель отварной	110	3	6	20	133,9	
	Рыба с соусом по польски	80	8	3	4	65,1	
	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	62	70	231	1667,5	23

ДЕТ САД

МЕНЮ**Ясли**

1 августа

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
1-й ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,9	6	26	180	
	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	Щи из св. капусты со сметаной	150	1,3	4	7	64,7	8
	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	Булочка домашняя	100	7,3	12	62	380,4	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1535	40,4	66	250	1610,5	19

ДЕТ САД

МЕНЮ**Сад**

1 августа

2025 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал)	Витамин С
1-й ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	205	8	9	36	246	
	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	Щи из св. капусты со сметаной	200	2	6	9	86,3	10
	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	Булочка домашняя	100	8	12	62	380,4	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1832	56	75	291	1876,1	21