

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

Если от 1-3 лет

день: первый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
8,09	14,4	1,58	168	0,1	омлет натуральный	90
0,8	2,6	3,4	49,33	0,04	Икра кабачковая	40
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,23	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
13,24	20,34	25,83	353,74	0,48	Итого	350

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,24	0,03	0,51	3	1,05	овощи по сезону	30
3,29	3,16	9,92	88,95	4,27	суп картофельный с бобовыми (горох)	150
7,45	5,7	6,45	107,5	3,37	гуляш	50
6,3	6,95	35,7	252,5	0	Каша гречвая рассыпчатая	110
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
19,87	16,49	86,59	608,04	9,365	Итого	530

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	0,15	Сдоба обыкновенная	70
3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	какао с молоком	150
8,04	5,03	49,48	277,89	0,87	Итого	220
41,65	41,86	172	1285,67	50,715	Всего на день	1200

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: второй

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
4,2	4,74	14,82	84,6	0	суп молочный с макаронными изде	150
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом	35
0,12	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
6,39	11,32	38,05	244,6	2,83	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,42	1,077	0,42	19,8	0,69	морковь припущенная салат	30
1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	Борщ с капустой и картофелем со смет	155
10,1	12,45	6,4	177	0,5	котлеты рубленые из птицы	50
2,64	6,6	26,18	146,63	0	рис припущенный	110
0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	0,55	Компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
17,91	26,837	79,43	612,59	7,63	Итого	555

ПОЛДНИК

0,4	0,9	2,65	20,3	0,07	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,3	запеканка из творога	100
2,66	2,6	14,31	60,75	0	чай с молоком	150
15,66	25,99	42,72	404,43	0,37	Итого	270
40,36	64,547	170	1308,62	10,37	Всего на день	1290

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕИ ОТ 1 х до 3 лет

день: третий

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
6,6	6,84	26,49	195,6	0,42	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
2,36	2	11,96	75,45		кофейный напиток с молоком	150
11,46	12,78	67,35	398,65	0,9	Итого	345

2 ЗАВТРАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,9	0,85	1,95	17,5	0	салат с кар. И луком	30
2,03	1,95	14,18	83,25	4,95	суп картофельный с макаронными изделиями	150
22,8	33,6	78,24	680,34	0	голубцы с мясом (ленивые)	180
0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	кисель из яблок с витамином С	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
28,25	36,96	124,75	934,93	6,3	Итого	550

ПОЛДНИК

4,2	4,8	6,15	87,75	0	кисломолочный продукт	150
1,55	2	1,5	18,2	0,03	булочка Российская	50
5,75	6,8	7,65	105,95	0,03	Итого	200
45,96	56,54	209,85	1485,53	47,23	Всего на день	1195

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

печать, подпись, расшифровка

Заведующий МБДОУ № 4

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ
№4 г.Шахты

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,4	9,3	17,3	203,6	0,42	каша жидкая молочная овсяная	150
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
10,02	12,65	35,89	331,01	0,76	Итого	350

2 ЗАВТАК						
0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед						
0,42	1,19	2,36	21,99	1,68	икра свекольная	30
1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	Щи из свежей капусты с картофелем и	155
2,31	4,95	16,06	119,9	10,4	Картофель отварной	110
7,31	3,43	5,65	80,53	0,7	Котлета рыбная	50
0,41	1,04	1,42	105,24	0,07	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	20
15,01	14,97	68,92	564,58	18,865	Итого	565

Обед						
0,42	1,19	2,36	21,99	1,68	икра свекольная	30
1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	Щи из свежей капусты с картофелем и	155
2,31	4,95	16,06	119,9	10,4	Картофель отварной	110
7,31	3,43	5,65	80,53	0,7	Котлета рыбная	50
0,41	1,04	1,42	105,24	0,07	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	20
15,01	14,97	68,92	564,58	18,865	Итого	565

ПОЛДНИК						
7,03	6,95	43,2	263,63	0	олады с повидлом	100
4,57	4,07	7,55	85	2,47	молоко кипяченое	150
11,6	11,02	50,75	348,63	2,47	Итого	250
37,03	39,04	165,36	1291,22	32,095	Всего на день	1265

ПОЛДНИК						
7,03	6,95	43,2	263,63	0	олады с повидлом	100
4,57	4,07	7,55	85	2,47	молоко кипяченое	150
11,6	11,02	50,75	348,63	2,47	Итого	250
37,03	39,04	165,36	1291,22	32,095	Всего на день	1265

Утверждено:

ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: пятый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
4,22	4,99	12,9	203,6	0,42	каша жидкая молочная пшенная	150
2,42	3,13	9,802	119	0	бутерброд с маслом	35
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
10,31	11,31	38,522	429,6	1,572	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,5	1,99	2,1	18,8	1,68	Салат из квашенной капусты	30
1,5	1,8	10,98	67,8	5,88	суп картофельный с крупой	150
3,82	4,05	21,32	137		макароны отварные с маслом	110
8,69	5,7	6,45	107,3	3,36	Тефтели	50
0,5	0,07	24	99,6	0,55	компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
18,1	14,27	81,22	518,17	11,47	Итого	540

ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	0,19	вареники ленивые со сметаной 100/5/	115
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
15,33	11,06	36,14	303,05	0,49	Итого	275
44,24	36,64	165,982	1296,82	53,532	Всего на день	1280

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.



М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4



М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: шестой

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
6,97	7,66	18,63	182		макароны отварные с маслом,сахаром	130
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	0,3	чай с сахаром и лимоном	180
9,59	11,62	57,73	350,6	0,78	Итого	355

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,43	1,82	2,5	28,17	2,85	свекла отварная с растительным маслом	30
1,58	2,1	10,8	69,75	2,33	суп картофельный с клецками	150
12,6	22,5	15,45	313,5	0,45	плов из птицы	150
0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	кисель из яблок с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
17,75	27,11	62,4	582,79	6,98	Итого	530

ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	0	булочка Домашняя	60
2,22	2,17	11,93	60,75	0	чай с молоком	150
6,44	6,98	41,15	237,75	0	Итого	210
34,28	45,71	171,38	1217,14	6,98	Всего на день	1195

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

Заведующий МБДОУ № 4

М.А. Косолапов
печать, подпись, расшифровка

М.В.Повечерова
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
3,64	7,65	23,865	179,3	0,42	каша рисовая молочная жидкая с саха	155
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41		Хлеб пшеничный	30
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
8,26	11	42,455	306,71	0,76	Итого	355

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,42	1,077	0,42	19,8	0,69	салат из моркови	30
1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	борщ с капустой и картофелем со смет.	150
7,95	7,2	8	130,5	0,05	котлеты биточки, шницели	50
2,76	8,13	16,07	153,57	0,7	Пюре картофельное	110
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
15,84	22,307	69,93	562,09	7,995	Итого	540

ПОЛДНИК

0,4	0,9	2,65	20,3	0,07	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,3	запеканка из творога	100
4,2	4,8	6,15	87,75	0	кисломолочный продукт	150
17,2	28,19	34,56	431,43	0,37	Итого	270
41,7	61,897	156,745	1347,23	19,125	Всего на день	1265

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.



М.А. Косолапов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4



М.В. Повечерова
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: восьмой

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
4,5	6,13	21,98	179,3	0,42	каша жидкая молочная из манной крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	0	бутерброд с маслом 30/5	35
2,84	2,41	14,35	90,54	0,17	кофейный напиток с молоком	180
9,66	12,405	51,155	373,39	0,59	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	42,4	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	42,4	40	Итого	100

Обед

0,85	1,95	17,5	21,99	0	сарат карт. С луком	30
1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	щи из свежей капусты с картофелем и	155
6,4	4,52	2,22	82,5	8,48	Запеканка из печени с рисом	50
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	0,55	компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
12,6	11,83	67,66	371,82	14,44	Итого	455

ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	0,03	пирожок с повидлом	75
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
4,82	1,77	52,91	246	0,33	Итого	235
27,58	26,005	181,825	1033,61	55,36	Всего на день	1155

Утверждено:
ИП Косолапов М.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ №4 г. Шахты
И.И. Визу

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

дата:

Завтрак						
5,94	10,58	19,02	235,12	0,42	каша жидкая молочная овсяная	150
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
8,56	14,54	58,12	403,72	3,73	Итого	375

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед						
0,5	0,012	4,05	2,4	50	овощи по сезону	30
1,21	3,05	7,18	64,35	4,95	рассольник ленинградский	150
9,2	11,9	12,4	190,12	8,74	Зразы рубленые	50
2,64	6,6	26,18	146,63	0	рис припущенный	110
0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	кисель из яблок с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
16,69	22,252	83,46	574,87	65,04	Итого	540

ПОЛДНИК						340
10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	Лапшевник со сметаной 100/15	115
2,66	2,6	14,31	60,75	0	чай с молоком	150
13,63	9,21	45,39	290,9	0,03	Итого	265
39,28	46,402	196,77	1316,49	78,8	Всего на день	1 280

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.



М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4



М.В. Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: десятый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
6,6	6,84	26,49	195,6	0,42	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	0	бутерброд с маслом 30/5	35
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
8,98	10,715	54,815	353,15	0,72	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,4	1	2,1	18,8	1,68	Капуста тушеная	30
1,5	1,8	10,98	67,8	5,88	суп картофельный с крупой	150
3,82	4,05	21,32	137	0	макароны отварные с маслом	110
6,2	5,4	8,01	122	4,7	тефтели рыбные	50
0,41	1,04	1,42	105,24	0,07	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
14,92	13,94	77,84	606,93	13,005	Итого	560

ПОЛДНИК

4,05	3,26	35,5	121,5		Кондитерское изделие	50
3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	какао с молоком	150
7,11	5,92	48,68	210,66	0,72	Итого	200
31,51	30,575	191,435	1216,74	54,445	Всего на день	1225