

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

Если от 1-3 лет

день: первый

дата:

день. первый

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 Чернов К.А.



К.А.Чернов

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:

данный рацион

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	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 Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4



М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

для яслей от 1х 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 ЗАВТАК

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

Обед

0,9	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 Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4



М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: четвертый

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

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	оладьи 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 Чернов К.А.



К.А.Чернов

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	Капуста квашеная	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
0,41	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
18,51	15,32	82,64	534,93	11,54	Итого	560

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
44,65	37,69	167,402	1313,58	53,602	Всего на день	1300

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

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:

день: шестой

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 "Российская"	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 Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4



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	морковь припущенная	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 Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

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

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 4

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

дата:

2 ЗАВТАК

Обед

ПОЛДНИК

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

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 4

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

дата:

Завтрак

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

Обед						
0,4	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