

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО «Успех»  
Фролова Н.В.



### Ежедневное меню основного питания

#### день 1

##### Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг. ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная вязкая	150	200	160,96	237,28
Чай с лимоном	180	200	40,32	44,70
Масло сливочное/ порциями/	10	10	66,10	66,10
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	72,10	72,10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	<b>339,48</b>	<b>420,18</b>
<i>Обед:</i>				
Суп гороховый	150	180	105,90	127,10
Котлета из птицы с соусом красным основным	50/10	70/20	79,31	131,04
Макаронные изделия отварные	110	130	117,18	162,58
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	52,08	86,80
Компот из смеси сухофруктов	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	20	38,39	38,39
Хлеб ржаной	20	20	42,60	42,60
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>670</b>	<b>508,14</b>	<b>675,72</b>
<i>Полдник:</i>				
Сок фруктовый, ягодный	150	200	55,00	86,00
Булочка «Ванильная»	50	50	152,00	152,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>207,00</b>	<b>238,00</b>
<i>Ужин:</i>				
Котлеты рыбные	50	70	73,42	108,00
Капуста тушёная	110	130	90,00	222,00
Компот из ягод замороженных	200	200	59,00	59,00
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,60	42,60
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>303,41</b>	<b>479,59</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>1810</b>	<b>1358,02</b>	<b>1813,48</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех"  
Фролова Н.В.



## Ежедневное меню основного питания

день2				
Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак:</i>				
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	200	164,32	239,29
Чай с сахаром	180	200	36,72	40,8
Масло сливочное /порциями/	5	5	33,25	33,25
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	5	18,5	18,5
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	72,1	72,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>440</b>	<b>324,89</b>	<b>403,94</b>
<i>Обед:</i>				
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	109,11	138,06
Пудинг из мяса с соусом томатным	55/15	70/20	122,09	196,27
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	92	112,01
Икра свекольная	30	50	21,65	27,75
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,60
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>498,52</b>	<b>651,88</b>
<i>Полдник:</i>				
Кисломолочный напиток «Йогурт»	160	200	120,6	150,6
Кондитерское изделие (пряник)	40	50	90,24	157
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>210,84</b>	<b>307,6</b>
<i>Ужин:</i>				
Запеканка рисовая с творогом	200	210	285,41	376,21
Соус молочный сладкий	40	50	27,21	34,02
Напиток из шиповника	180	200	37,44	46,8
<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>460</b>	<b>350,06</b>	<b>457,03</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>1830</b>	<b>1384,31</b>	<b>1820,45</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех"



Фролова Н.В.

## Ежедневное меню основного питания

### день3

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак:</i>				
Каша манная вязкая	150	200	175,23	246,93
Чай с лимоном	180	200	40,32	44,7
Масло сливочное шоколадное/ порциями	5	5	30	30
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	72,1	72,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>435</b>	<b>317,65</b>	<b>393,73</b>
<i>Обед:</i>				
Суп - лапша домашняя	150	190	90,64	119,56
Голубцы ленивые	120	150	140	180
Салат луковый	30	50	32,38	53,97
Компот из смеси сухофруктов	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>620</b>	<b>416,69</b>	<b>531,33</b>
<i>Полдник:</i>				
Кисель из яблок сушеных	150	200	17,39	23,18
Ватрушки с повидлом	50	60	193,2	239,2
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>210,59</b>	<b>262,38</b>
<i>Ужин:</i>				
Птица тушёная в соусе с овощами	160	200	254	332
Сок фруктовый, ягодный	200	200	86	86
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>420,99</b>	<b>508,59</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>1765</b>	<b>1365,91</b>	<b>1696,03</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех"



Фролова Н.В.

## Ежедневное меню основного питания

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг. ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>день 4</b>				
<i>Завтрак:</i>				
Каша гречневая вязкая	160	170	140,23	210,38
Кофейный напиток с молоком	160	200	68,02	85,02
Масло сливочное /порциями/	5	5	33,25	33,25
Сыр полутвердый (порциями)	5	5	18,50	18,50
Батон витаминизированный обогашенный	30	30	72,10	72,10
<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>410</b>	<b>332,10</b>	<b>419,25</b>
<i>Обед:</i>				
Салат из моркови	30	50	19,96	33,27
Борщ с капустой и картофелем	160	200	181,02	234,70
Плов	160	200	355,00	450,00
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,60	42,60
<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>680</b>	<b>709,64</b>	<b>895,77</b>
<i>Полдник:</i>				
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	17,00	23,18
Сдоба обыкновенная	50	60	189,50	243,00
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>206,50</b>	<b>266,18</b>
<i>Ужин:</i>				
Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	124,18	160,94
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	50/10	70/20	106,12	141,64
Чай с лимоном	200	200	44,80	44,80
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,60	42,60
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>470</b>	<b>356,09</b>	<b>437,97</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>1820</b>	<b>1604,33</b>	<b>2019,17</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех" Фролова Н.В.



## Ежедневное меню основного питания

день 5				
Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак:</i>				
Суп молочный с крупой	150	200	109	136
Какао с молоком	160	200	104,58	130,72
Масло сливочное/ порциями/	5	5	33,25	33,25
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	96,1	96,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>445</b>	<b>342,93</b>	<b>396,07</b>
<i>Обед:</i>				
Салат из свеклы отварной	30	50	30,67	51,12
Суп с картофельный с клёцками	160	190	57	76
Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	70	90	66,58	88,17
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	110	130	154,45	194,35
Компот из смеси сухофруктов	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>680</b>	<b>462,37</b>	<b>587,45</b>
<i>Полдник:</i>				
Сок фруктовый, ягодный	150	200	55	86
Булочка российская	50	50	145,44	145,44
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>200,44</b>	<b>231,44</b>
<i>Ужин:</i>				
Фрукты свежие	100	100	58	58
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/30	100/50	322,07	371,62
Чай с сахаром	200	200	40,6	40,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	<b>420,67</b>	<b>470,22</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>1835</b>	<b>1426,41</b>	<b>1685,18</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех"  
Фролова Н.В.



## Ежедневное меню основного питания

### день 6

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак:</i>				
Каша «Дружба»	150	200	123,19	175,88
Кофейный напиток с молоком	160	200	68,02	85,02
Масло сливочное / порциями/	5	5	33,25	33,25
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	96,1	96,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>445</b>	<b>320,56</b>	<b>390,25</b>
<i>Обед:</i>				
Щи из свежей капусты с картофелем	160	190	109,11	138,06
Макаронные изделия отварные	110	130	117,18	162,58
Азу	60	80	98,74	131,65
Салат из моркови	30	50	19,96	33,27
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	100,7	120,83
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>680</b>	<b>526,68</b>	<b>676,98</b>
<i>Полдник:</i>				
Кисель из яблок сушеных	180	200	20,86	23,18
Булочка домашняя	50	50	189,5	189,5
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>210,36</b>	<b>212,68</b>
<i>Ужин:</i>				
Рыба, запечённая с картофелем под мол. соусом	160	200	220	320
Чай с сахаром	200	200	40,6	40,6
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>341,59</b>	<b>451,19</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>1825</b>	<b>1399,19</b>	<b>1731,09</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено

Директор ООО "Успех"

Фролова Н.В.



## Ежедневное меню основного питания

день 7

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак:</b>				
Каша манная вязкая	150	200	175,23	246,93
Чай с лимоном	180	200	40,7	44,7
Масло сливочное шоколадное(порциями)	5	5	30	30
Батон витаминизированный обогащенный	30	40	72,1	96,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>445</b>	<b>318,03</b>	<b>417,73</b>
<b>Обед:</b>				
Суп с рыбными консервами	150	180	65,8	87,24
Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	90	89,77	131,01
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	92	112,01
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	52,08	86,8
Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>680</b>	<b>453,32</b>	<b>594,85</b>
<b>Полдник:</b>				
Сок фруктовый, ягодный	150	200	55	86
Булочка дорожная	50	50	145,44	145,44
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>200,44</b>	<b>231,44</b>
<b>Ужин:</b>				
Омлет с зелёным горошком	150	200	145	280
Напиток из шиповника	200	200	46,8	46,8
Хлеб пшеничный	30	30	47,99	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>282,39</b>	<b>417,39</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>1825</b>	<b>1254,18</b>	<b>1661,42</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех"



Фролова Н.В.

## Ежедневное меню основного питания

день 8

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак:</b>				
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	200	164,32	239,29
Чай с сахаром	200	200	40,6	40,6
Масло сливочное/ порциями/	5	5	30	30
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	72,1	72,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>307,02</b>	<b>381,99</b>
<i>Обед:</i>				
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	190	88,37	133,95
Жаркое по-домашнему	160	200	189,52	252,9
Салат из свеклы отварной	30	50	30,67	51,12
Компот из смеси сухофруктов	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	20	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>670</b>	<b>462,22</b>	<b>627,47</b>
<i>Полдник:</i>				
Сок фруктовый, ягодный	150	200	55	86
Булочка «Ванильная»	50	50	152	152
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>207</b>	<b>238</b>
<i>Ужин:</i>				
Фрукт свежий	100	100	44,4	44,4
Сырники из творога запеченные соусом молочным сладким	100/30	100/50	322,07	371,62
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	44,7	44,7
<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	<b>411,17</b>	<b>460,72</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>1805</b>	<b>1387,41</b>	<b>1708,18</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех"



Фролова Н.В.

## Ежедневное меню основного питания

### день9

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак:</b>				
Каша "Дружба"	150	200	123,19	175,88
Кофейный напиток с молоком	200	200	85,02	85,02
Масло сливочное/ порциями/	5	5	33,25	33,25
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	72,1	72,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>313,56</b>	<b>366,25</b>
<b>Обед:</b>				
Свекольник	150	180	39,84	53,8
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	90	140,25	180,32
Картофельное пюре/картофель отв. в молоке	110	130	154,45	194,35
Салат из моркови	30	50	19,96	33,27
Напиток из шиповника	150	200	37,44	46,8
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>472,93</b>	<b>610,83</b>
<b>Полдник:</b>				
Чай с молоком	150	200	33,6	44,8
Блинчики со сгущённым молоком	40/10	40/20	134,06	160,88
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>167,66</b>	<b>205,68</b>
<b>Ужин:</b>				
Плов из отварной птицы	170	220	395	502
Кисель из повидла, джема, варенья	200	200	23,18	23,18
Хлеб пшеничный	30	30	47,99	47,99
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>466,17</b>	<b>573,17</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>1845</b>	<b>1420,32</b>	<b>1755,93</b>

Согласовано  
Заведующий



Утверждено  
Директор ООО "Успех"  
Фролова Н.В.



## Ежедневное меню основного питания

день 10

Наименование блюд	Вес блюда		Энерг ценность	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак:</b>				
Каша манная вязкая	150	200	175,23	246,93
Какао с молоком	160	200	104,58	130,72
Масло сливочное/ порциями/	5	5	33,25	33,25
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	96,13	96,13
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>445</b>	<b>409,19</b>	<b>507,04</b>
<b>Обед:</b>				
Рассольник ленинградский	150	190	145,9	174,91
Пудинг из мяса с овощами с соусом сметанным	50/20	70/20	66,58	100,07
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	92	112,01
Салат луковый	30	50	32,38	53,97
Компот из плодов сушеных яблок	150	180	72,68	87,21
Хлеб пшеничный	20	30	38,39	47,99
Хлеб ржаной	20	20	42,6	42,6
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>490,53</b>	<b>618,75</b>
<b>Полдник:</b>				
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>690</b>	<b>645,9</b>	<b>808,08</b>
Сок фруктовый. ягодный	150	200	55	86
Кондитерское изделие(печенье)	50	50	157	157
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>212</b>	<b>243</b>
<b>Ужин:</b>				
Макароны, запеченные с яйцом	180	220	247	570
Чай с сахаром	200	200	40,8	40,8
Хлеб пшеничный	20	20	38,39	38,39
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>326,19</b>	<b>649,19</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>1835</b>	<b>1437,91</b>	<b>2017,98</b>