

Согласованно:

Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



### Меню на 3.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>9,41</b>	<b>3,87</b>	<b>67,36</b>	<b>339,07</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>23,33</b>	<b>26,99</b>	<b>80,55</b>	<b>654,08</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,90</b>	<b>2,36</b>	<b>54,90</b>	<b>256,09</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	256,25
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>26,14</b>	<b>36,72</b>	<b>67,99</b>	<b>472,80</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>63,83</b>	<b>70,09</b>	<b>290,60</b>	<b>1 812,04</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



**Меню на 4.03.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>11,28</b>	<b>6,53</b>	<b>60,82</b>	<b>347,20</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>20,07</b>	<b>27,56</b>	<b>82,56</b>	<b>626,01</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,52</b>	<b>40,23</b>	<b>261,29</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	200	3,40	14,50	22,01	233,16
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>465,75</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>46,55</b>	<b>53,31</b>	<b>245,72</b>	<b>1 800,63</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



**Меню на 5.03.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>9,98</b>	<b>6,02</b>	<b>65,19</b>	<b>354,70</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88,23</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Пюре картофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78
Компот из сушеных фруктов	190	0,40	0,02	26,04	105,96
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>21,03</b>	<b>18,22</b>	<b>88,25</b>	<b>603,03</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>270,00</b>
<b>Ужин</b>					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>455</b>	<b>13,63</b>	<b>11,04</b>	<b>74,11</b>	<b>432,14</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>49,77</b>	<b>39,21</b>	<b>303,19</b>	<b>1 748,10</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_

Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н. С. Зубавленко



**Меню на 6.02.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	170	7,55	4,12	38,10	219,79
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,66</b>	<b>8,80</b>	<b>61,05</b>	<b>362,19</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Капуста, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>21,11</b>	<b>24,46</b>	<b>80,27</b>	<b>612,26</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,27</b>	<b>9,34</b>	<b>47,93</b>	<b>296,57</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>11,45</b>	<b>64,33</b>	<b>432,77</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>54,18</b>	<b>54,07</b>	<b>278,25</b>	<b>1 804,17</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



**Меню на 7.02.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>10,64</b>	<b>9,76</b>	<b>54,11</b>	<b>377,00</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>22,03</b>	<b>19,14</b>	<b>81,88</b>	<b>587,35</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,52</b>	<b>40,23</b>	<b>261,29</b>
<b>Ужин</b>					
Картофель, тушеный в соусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,06</b>	<b>12,26</b>	<b>84,41</b>	<b>480,59</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 965</b>	<b>47,78</b>	<b>49,83</b>	<b>280,43</b>	<b>1 796,23</b>