

Согласованно:
Заведующий МДОАУ

160 Выход
Вартемова А.Т.

Меню на 27.01.2025г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшенная молочная	180	7,99	4,37	40,35	232,72
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	400	10,44	5,29	71,26	373,99
Завтрак 2					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Итого за Завтрак 2	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Обед					
Салат из белокочанной капусты	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Тефтели мясные (1 - вариант)	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
Итого за Обед	705	29,80	20,38	96,42	654,50
Полдник					
Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	250	9,71	8,79	34,19	254,40
Ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	13,31	10,51	60,65	428,80
Итого за день	2 005	63,94	45,25	283,26	1 799,92

Согласованно:

Заведующий МДОАУ

160 банк
Н.Т. Бартевев



Меню (ясли) на 27.01.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Повидло	5	0,009	0	3,24	12,83
Каша пшеничная молочная	140	6,22	3,39	31,38	181,00
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	350	8,28	4,17	56,47	296,33
Завтрак 2					
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Итого за Завтрак 2	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	1,24	12,78
Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,4	10,48	59,62
Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22
Пюре из гороха	110	12,35	3,71	25,78	185,94
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед	550	23,89	15,32	76,26	518,41
Полдник					
Варенец	150	4,37	4,82	6,03	85,05
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	200	8,25	7,18	32,18	226,05
Ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	410	11,41	9,95	49,13	369,93
Итого за день	1 690	52,44	36,87	232,71	1 490,13

Согласовано:

Заведующий МДОАУ

160
Вартемова Н.И.



Меню на 28.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	410	8,67	3,89	66,41	345,13
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	690	17,05	14,03	84,64	609,66
Полдник					
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Итого за Полдник	250	4,82	1,10	56,85	257,09
Ужин					
Каша рассыпчатая с овощами	200	10,70	5,71	47,89	285,85
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	14,70	6,16	82,54	444,81
Итого за день	1 980	45,62	25,20	315,11	1 757,07

Согласованно:

Заведующий МДОУ

100 Балл
Н. Г. Барменко



Меню (ясли) на 28.01.2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша манная молочная	140	5,11	2,45	28,38	164,21
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	355	7,18	3,23	56,72	292,38
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Итого за Завтрак 2	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Обед					
Винегрет овощной	40	0,05	2,47	3,37	37,92
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89
Запеканка картофельная с мясом или печенью 130/40	170	9,13	7,01	25,23	264,56
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед	540	13,40	11,50	65,34	485,42
Полдник					
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32
Итого за Полдник	200	5,00	1,10	49,66	228,32
Ужин					
Каша рассыпчатая с овощами	170	9,10	4,85	40,70	242,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	400	11,58	5,14	65,51	354,93
Итого за день	1 645	37,48	20,99	257,79	1 444,70

Согласованно:

Заведующий МДОАУ

160
Вартемова Е.И.



Меню на 29.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	400	13,00	8,98	59,95	372,62
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83
Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	655	17,93	16,12	97,42	607,82
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого за Полдник	250	4,45	3,65	54,90	270,00
Ужин					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Итого за Ужин	450	16,41	17,41	53,67	437,41
Итого за день	1 935	52,84	46,31	285,74	1 777,85

Согласованно:
Заведующий МДОАУ

160 Бак
М. П. Бармен



Меню (ясли) на 29.01.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	140	6,19	4,20	27,36	172,09
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	350	10,48	7,49	46,99	297,24
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за Завтрак 2	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Обед					
Салат "Степной"	30	0,55	2,33	4,05	39,24
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02
Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11
Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95
Кисель из концентрата плодово или ягодный	150	0,20	0,00	21,56	86,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед	545	15,99	13,02	80,32	502,84
Полдник					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого за Полдник	200	4,07	3,32	50,55	248,25
Ужин					
Омлет с картофелем	170	10,61	14,09	17,81	240,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	400	13,09	14,38	42,62	352,61
Итого за день	1 645	44,23	38,81	235,18	1 471,44

Согласованно:

Заведующий МДОАУ

160 Вак
Вартанова, У.Т.

Меню на 30.01.2025г



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	9,96	4,83	69,57	358,41
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	180	1,67	3,09	12,22	83,38
Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Кисель плодово-ягодный	180	0,018	0,00	25,50	103,58
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого за Обед	470	16,56	18,27	96,35	619,54
Полдник					
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	3,96	8,23	44,44	267,57
Ужин					
Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Ужин	400	22,94	8,71	47,11	358,69
Итого за день	1 700	53,80	40,06	282,14	1 704,59

Согласованно:
Заведующий МДОАУ

160
Бартеяева
Г.Н.



Меню (ясли) на 30.01.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	5	0,009	0	3,24	12,83
Каша пшеничная молочная	130	5,31	2,26	28,52	155,65
Чай с молоком	200	1,42	1,23	16,53	82,65
Итого за Завтрак 1	355	8,24	4,07	58,57	303,53
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Итого за Завтрак 2	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Обед					
Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36
Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48
Птица тушеная	50	5,66	5,39	1,76	79,34
Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12
Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Обед	530	12,62	14,27	78,95	496,11
Полдник					
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	11,82	49,30
Булочка домашняя	40	3,02	0,26	15,74	167,66
Итого за Полдник	220	3,18	0,42	27,56	216,96
Ужин					
Биточки рыбные	50	5,82	3,05	4,71	69,63
Пюре из гороха	110	12,34	3,71	25,78	185,94
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Ужин	360	18,36	6,81	40,54	297,03
Итого за день	1 615	42,72	25,59	226,18	1 397,28

Согласованно:
Заведующий МДОАУ

160
Партенев Н. П.



• Меню на 31.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	9,61	8,90	64,75	387,34
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
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
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	700	22,38	24,10	80,82	629,03
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	4,52	7,22	51,58	289,38
Ужин					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	8,11	15,19	67,35	438,89
Итого за день	1 985	45,67	55,56	284,30	1 834,64