

Согласованно:  
Заведующий МДОУ 14



Меню на 10.03.2025г.

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	180	7,99	4,37	40,35	232,72
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>5,29</b>	<b>71,26</b>	<b>373,99</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>					
Салат из белокачанной 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>29,80</b>	<b>20,38</b>	<b>96,42</b>	<b>654,50</b>
<b>Полдник</b>					
Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,71</b>	<b>8,79</b>	<b>34,19</b>	<b>254,40</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,31</b>	<b>10,51</b>	<b>60,65</b>	<b>428,80</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>63,94</b>	<b>45,25</b>	<b>283,26</b>	<b>1 799,92</b>

Согласовано:  
Заведующий МДОАУ 14

*Г.В. Мамкина*

Меню на 11.03.2025г.



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 манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>8,67</b>	<b>3,89</b>	<b>66,41</b>	<b>345,13</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>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>17,05</b>	<b>14,03</b>	<b>84,64</b>	<b>609,66</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,82</b>	<b>1,10</b>	<b>56,85</b>	<b>257,09</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>14,70</b>	<b>6,16</b>	<b>82,54</b>	<b>444,81</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 980</b>	<b>45,62</b>	<b>25,20</b>	<b>315,11</b>	<b>1 757,07</b>



Согласованно:  
Заведующий ИДОАУ *А4*

*Анна*  
*Г.В. Савиных*

Меню на 12.03.2025г.



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
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>13,00</b>	<b>8,98</b>	<b>59,95</b>	<b>372,62</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 "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
<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>17,93</b>	<b>16,12</b>	<b>97,42</b>	<b>607,82</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>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>16,41</b>	<b>17,41</b>	<b>53,67</b>	<b>437,41</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 935</b>	<b>52,84</b>	<b>46,31</b>	<b>285,74</b>	<b>1 777,85</b>

Согласовано:  
Заведующий МДОАУ *14*

Утверждаю: ген. директор  
ООО «Комбинат питания №1»  
*П.И.Тышма*  
№ 1»

Меню на 13.03.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,96</b>	<b>4,83</b>	<b>69,57</b>	<b>358,41</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 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>470</b>	<b>16,56</b>	<b>18,27</b>	<b>96,35</b>	<b>619,54</b>
<b>Полдник</b>					
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,96</b>	<b>8,23</b>	<b>44,44</b>	<b>267,57</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>26,24</b>	<b>9,31</b>	<b>63,81</b>	<b>445,69</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 750</b>	<b>57,10</b>	<b>40,66</b>	<b>298,84</b>	<b>1 791,59</b>



Согласовано:  
Заведующий МДОАУ *М*

*М.В. Матвиенко*

Меню на 14.03.2025г.



Утверждаю: ген. директор  
ФГБНУ «Федеральный центр  
питания»  
И.В. Зубавленко

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 манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,61</b>	<b>8,90</b>	<b>64,75</b>	<b>387,34</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
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,38</b>	<b>24,10</b>	<b>80,82</b>	<b>629,03</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>4,52</b>	<b>7,22</b>	<b>51,58</b>	<b>289,38</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,11</b>	<b>15,19</b>	<b>67,35</b>	<b>438,89</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 985</b>	<b>45,67</b>	<b>55,56</b>	<b>284,30</b>	<b>1 834,64</b>