







Согласованно:  
Заведующий МДОУ 14

*Лидия*

*Г.В. Лазарева*

Меню (ясли) на 12.03.2025г



Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания №1"  
И.С. Зубаленко

КОМБИНАТ  
ПИТАНИЯ  
№ 1

г. Санкт-Петербург

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
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>10,48</b>	<b>7,49</b>	<b>46,99</b>	<b>297,24</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>15,99</b>	<b>13,02</b>	<b>80,32</b>	<b>502,84</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>3,32</b>	<b>50,55</b>	<b>248,25</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>13,09</b>	<b>14,38</b>	<b>42,62</b>	<b>352,61</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>44,23</b>	<b>38,81</b>	<b>235,18</b>	<b>1 471,44</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОУ 44

Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"



*М.В. Лавина*

**Меню (ясли) 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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>355</b>	<b>8,24</b>	<b>4,07</b>	<b>58,57</b>	<b>303,53</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>20,56</b>	<b>83,65</b>
<b>Обед</b>					
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	70,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>12,62</b>	<b>14,27</b>	<b>78,95</b>	<b>496,11</b>
<b>Полдник</b>					
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	11,82	49,30
Булочка домашняя	40	3,02	0,26	15,74	167,66
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>3,18</b>	<b>0,42</b>	<b>27,56</b>	<b>216,96</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,00</b>	<b>7,29</b>	<b>53,90</b>	<b>366,63</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 655</b>	<b>45,36</b>	<b>26,07</b>	<b>239,54</b>	<b>1 466,88</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОУ

Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"

Н.С. Зубавлев  
"ПИТАНИЯ  
№ 1"

Меню (ясли) на 14.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	15	1,12	0,43	7,71	39,30
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	130	4,74	2,27	26,34	152,48
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>7,40</b>	<b>7,90</b>	<b>51,50</b>	<b>314,22</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53
Тефтели мясные (1-вариант) 50/30	80	7,48	6,80	8,18	124,22
Каша гречневая рассыпчатая	110	7,22	5,78	32,60	211,29
Чай с сахаром	150	0,15	0,04	7,54	31,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>18,59</b>	<b>19,27</b>	<b>67,61</b>	<b>518,29</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,10</b>	<b>6,56</b>	<b>42,31</b>	<b>244,75</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	190	3,45	13,78	20,90	221,50
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>6,34</b>	<b>14,27</b>	<b>54,33</b>	<b>371,41</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>37,03</b>	<b>48,60</b>	<b>230,45</b>	<b>1 519,17</b>