


 «Утверждаю»
 Заведующий _____ Холодова И.Ю.
 (руководитель учреждения)

Меню № 1 на 09.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Каша манная молочная жидкая	140	143,15	165	168,71
Кофейный напиток с молоком	180	72,25	200	80,28
Масло сливочное	5	29,00	5	29,00
ЗАВТРАК 2				
Банан (плоды свежие)	100	96,00	100	96,00
ОБЕД				
Гуляш из говядины	50	123,70	70	173,18
Каша гречневая рассыпчатая	110	147,56	130	174,40
Кукуруза консервированная	30	20,88	50	34,80
Суп картофельный с рыбой	150	89,62	180	107,55
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
Чай с лимоном и сахаром	180	25,22	200	28,02
ПОЛДНИК				
Булочка молочная	45	162,45	50	180,50
Снежок	155	78,28	200	101,00
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	2	0,00	3	0,00

Меню составила _____  _____ Степаненко А.В.

Заведующий



«Утверждаю»

Холодова И.Ю.

(руководитель учреждения)

Меню № 2 на 10.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Омлет натуральный	138	167,66	160	194,38
Сыр твердый порциями	7	29,87	10	42,67
Чай с сахаром	180	24,64	200	27,38
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	100	46,00	100	46,00
ОБЕД				
Компот из смеси сухофруктов	150	22,24	180	26,69
Макаронные изделия отварные	110	130,20	130	153,87
Салат из свеклы и моркови	30	40,86	50	68,11
Суп из овощей с бобовыми	150	147,60	180	177,12
Тефтели из печени с рисом	50	90,32	70	126,45
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
ПОЛДНИК				
Пряники	15	52,68	30	105,36
Ряженка	155	77,50	200	100,00
Яблоки (плоды свежие)	30	16,92	20	11,28
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	1	0,00	3	0,00

Меню составила

Степаненко А.В.


 «Утверждаю»
 Заведующий Холодова И.Ю.
 (руководитель учреждения)

Меню № 4 на 12.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Масло сливочное	5	29,00	5	29,00
Соус молочный сладкий	40	34,46	25	21,54
Сырники из творога запеченные	100	201,23	140	281,72
Чай с лимоном и сахаром	180	25,22	200	28,02
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	100	46,00	100	46,00
ОБЕД				
Капуста тушеная	110	39,19	130	46,32
Компот из смеси сухофруктов	150	22,24	180	26,69
Птица отварная	50	140,40	70	196,56
Салат из свеклы отварной	30	31,12	50	51,88
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
Борщ с капустой и картофелем	150	180,84	180	217,01
ПОЛДНИК				
Вафли	15	51,32	30	102,63
Ряженка	155	77,50	200	100,00
Яблоки (плоды свежие)	30	16,92	20	11,28
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	1	0,00	3	0,00

Меню составила  Степаненко А.В.

Меню № 5 на 15.01.2024

Заведующий



«Утверждаю»

Холодова И.Ю.

(руководитель учреждения)

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Каша гречневая вязкая	100	75,49	125	94,36
Кофейный напиток с молоком	180	72,25	200	80,28
Масло сливочное	5	29,00	5	29,00
Яйца вареные	40	56,80	40	56,80
ЗАВТРАК 2				
Яблоки (плоды свежие)	100	61,1	100	61,1
ОБЕД				
Картофельное пюре	110	71,71	130	84,75
Кукуруза консервированная	30	20,88	50	34,80
Сок фруктовый	150	96,60	180	115,92
Тефтели из печени с рисом	50	90,32	70	126,45
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
Щи из свежей капусты с картофелем	150	158,15	180	189,77
ПОЛДНИК				
Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	45	107,77	50	119,74
Снежок	155	78,28	200	101,00
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	2	0,00	3	0,00

Меню составила

Степаненко А.В.

Заведующий _____ «Утверждаю»
Холодова И.Ю.
(руководитель учреждения)

Меню № 7 на 17.01.2024

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Запеканка морковная с творогом	125	189,55	130	197,13
Батон нарезной	25	65,5	30	78,6
Какао с молоком	180	99,05	200	110,06
Соус(подлива)	20	10,05	40	20,1
ЗАВТРАК 2				
Яблоки (плоды свежие)	100	61,1	100	61,1
ОБЕД				
Рагу из овощей	110	128,59	130	151,97
Рассольник ленинградский	150	137,04	180	164,45
Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,88	50	41,48
Хлеб пшеничный	20	46	30	69
Хлеб ржано-пшеничный	30	63	30	63
Чай с сахаром	180	24,64	200	27,38
Тефтели из печени с рисом	50	90,32	70	126,45
ПОЛДНИК				
Булочка домашняя	45	161,2	50	179,12
Ряженка	155	77,50	200	100,00
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	1	0	3	0

Меню составила _____ _____ Степаненко А.В.

Заведующий



«Утверждаю»

Холодова И.Ю.

(руководитель учреждения)

Меню № 8 на 18.01.2024

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,5	30	78,6
Масло сливочное	5	29	5	29
Омлет натуральный	140	174,48	165	205,64
Чай с лимоном и сахаром	180	25,22	200	28,02
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	100	46	100	46
ОБЕД				
Бефстроганов из отварной говядины	50	82,66	70	115,72
Кисель из яблок	150	128,48	180	154,17
Кукуруза консервированная	30	20,88	50	34,8
Рис отварной	110	101,28	130	119,69
Суп с рыбными консервами	150	108	180	129,6
Хлеб пшеничный	20	46	30	69
Хлеб ржано-пшеничный	30	63	30	63
ПОЛДНИК				
Пряники	15	52,68	30	105,36
Ряженка	155	77,5	200	100
Яблоки (плоды свежие)	30	16,92	20	11,28
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	2	0	3	0

Меню составила

Степаненко А.В.

Заведующий

«Утверждаю»
Холодова И.Ю.
(руководитель учреждения)

Меню № 9 на 19.01.2024

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,5	30	78,6
Каша "Дружба"	100	114,72	125	143,4
Кофейный напиток с молоком	180	72,25	200	80,28
Сыр твердый порциями	5	21,34	5	21,34
Яйца вареные	40	56,8	40	56,8
ЗАВТРАК 2				
Яблоки (плоды свежие)	100	61,1	100	61,1
ОБЕД				
Макаронные изделия отварные с сыром	110	182,38	130	215,54
Печень говяжья по-строгановски	50	96,82	70	135,55
Салат из моркови	30	35,19	50	58,65
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	154,98	180	185,98
Хлеб пшеничный	20	46	30	69
Хлеб ржано-пшеничный	30	63	30	63
Чай с сахаром	180	24,64	200	27,38
ПОЛДНИК				
Сдоба обыкновенная	45	124,26	50	138,06
Снежок	155	78,28	200	101
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	1	0	3	0

Меню составила

Степаненко А.В.

Заведующий «Утверждаю»
Холодова И.Ю.
(руководитель учреждения)



Меню № 1 на 23.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Запеканка морковная с творогом	125	189,55	130	197,13
Батон нарезной	25	65,5	30	78,6
Какао с молоком	180	99,05	200	110,06
Соус(подлива)	20	10,05	40	20,1
ЗАВТРАК 2				
Банан (плоды свежие)	100	96,00	100	96,00
ОБЕД				
Гуляш из говядины	50	123,70	70	173,18
Каша гречневая рассыпчатая	110	147,56	130	174,40
Кукуруза консервированная	30	20,88	50	34,80
Суп картофельный с рыбой	150	89,62	180	107,55
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
Чай с лимоном и сахаром	180	25,22	200	28,02
ПОЛДНИК				
Булочка молочная	45	162,45	50	180,50
Снежок	155	78,28	200	101,00
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	2	0,00	3	0,00

Меню составила _____

Степаненко А.В.

Заведующий



«Утверждаю»
Холодова И.Ю.
(руководитель учреждения)

Меню № 2 на 24.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Омлет натуральный	138	167,66	160	194,38
Сыр твердый порциями	7	29,87	10	42,67
Чай с сахаром	180	24,64	200	27,38
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	100	46,00	100	46,00
ОБЕД				
Компот из смеси сухофруктов	150	22,24	180	26,69
Макаронные изделия отварные	110	130,20	130	153,87
Салат из свеклы и моркови	30	40,86	50	68,11
Суп из овощей с бобовыми	150	147,60	180	177,12
Тефтели из печени с рисом	50	90,32	70	126,45
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
ПОЛДНИК				
Вафли	15	51,32	30	102,63
Ряженка	155	77,50	200	100,00
Яблоки (плоды свежие)	30	16,92	20	11,28
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	1	0,00	3	0,00

Меню составила

Степаненко А.В.

Заведующий  «Утверждаю»
Холодова И.Ю.
(руководитель учреждения)



Меню № 3 на 25.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Какао с молоком	180	99,05	200	110,06
Каша "Дружба"	140	184,13	165	217,01
Масло сливочное	5	29,00	5	29,00
ЗАВТРАК 2				
Яблоки (плоды свежие)	100	61,10	100	61,10
ОБЕД				
Картофель отварной	110	112,20	130	132,60
Котлеты рыбные,	50	72,67	70	101,73
Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,88	50	41,48
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	154,98	180	185,98
Чай с молоком (2-й вариант)	150	65,70	180	78,84
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
ПОЛДНИК				
Сдоба обыкновенная	45	124,26	50	138,06
Снежок	155	78,28	200	101,00
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	2	0,00	3	0,00

Меню составила  Степаненко А.В.

Заведующий



«Утверждаю»
Холодова И.Ю.
(руководитель учреждения)

Меню № 4 на 26.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Масло сливочное	5	29,00	5	29,00
Соус молочный сладкий	40	34,46	25	21,54
Сырники из творога запеченные	100	201,23	140	281,72
Чай с лимоном и сахаром	180	25,22	200	28,02
ЗАВТРАК 2				
Сок фруктовый	100	46,00	100	46,00
ОБЕД				
Капуста тушеная	110	39,19	130	46,32
Компот из смеси сухофруктов	150	22,24	180	26,69
Птица отварная	50	140,40	70	196,56
Салат из свеклы отварной	30	31,12	50	51,88
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
Борщ с капустой и картофелем	150	180,84	180	217,01
ПОЛДНИК				
Пряники	15	52,68	30	105,36
Ряженка	155	77,50	200	100,00
Яблоки (плоды свежие)	30	16,92	20	11,28
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	1	0,00	3	0,00

Меню составила

Степаненко А.В.

Заведующий



«Утверждаю»

Холодова И.Ю.

(руководитель учреждения)

Меню № 5 на 29.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Каша гречневая вязкая	100	75,49	125	94,36
Кофейный напиток с молоком	180	72,25	200	80,28
Масло сливочное	5	29,00	5	29,00
Яйца вареные	40	56,80	40	56,80
ЗАВТРАК 2				
Апельсин (плоды свежие)	100	43,00	100	43,00
ОБЕД				
Картофельное пюре	110	71,71	130	84,75
Кукуруза консервированная	30	20,88	50	34,80
Сок фруктовый	150	96,60	180	115,92
Тефтели из печени с рисом	50	90,32	70	126,45
Хлеб пшеничный	20	46,00	30	69,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	63,00	30	63,00
Щи из свежей капусты с картофелем	150	158,15	180	189,77
ПОЛДНИК				
Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	45	107,77	50	119,74
Снежок	155	78,28	200	101,00
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	2	0,00	3	0,00

Меню составила

Степаненко А.В.

Заведующий



«Утверждаю»
Холодова И.Ю.
(руководитель учреждения)

Меню № 7 на 31.01.2024 г.

Наименование блюда	ЯСЛИ		САД	
	Масса порции, г	Калорийность, ккал	Масса порции, г	Калорийность, ккал
ЗАВТРАК				
Батон нарезной	25	65,50	30	78,60
Каша манная молочная жидкая	140	143,15	165	168,71
Кофейный напиток с молоком	180	72,25	200	80,28
Масло сливочное	5	29,00	5	29,00
ЗАВТРАК 2				
Яблоки (плоды свежие)	100	61,1	100	61,1
ОБЕД				
Рагу из овощей	110	128,59	130	151,97
Рассольник ленинградский	150	137,04	180	164,45
Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,88	50	41,48
Хлеб пшеничный	20	46	30	69
Хлеб ржано-пшеничный	30	63	30	63
Чай с сахаром	180	24,64	200	27,38
Тефтели из печени с рисом	50	90,32	70	126,45
ПОЛДНИК				
Булочка домашняя	45	161,2	50	179,12
Снежок	155	78,28	200	101
СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО				
Соль поваренная пищевая на весь день	1	0	3	0

Меню составила

Степаненко А.В.