

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день первый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	2.67	3.5	10.21	90.94	0	7.н331
	Батон с маслом слив	40	4.17	11.23	28.53	212.6	0	7.035/9
	Чай с лимоном	180	0.02	0.00	4.65	19.75	0	2021/29/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
	Яблоко	90	0.36	0.36	10.39	39.6	0	7.131-4
Обед	Салат из отв картофеля,консерв кукурузы с раст.маслом	30	0.3	0.04	0.87	5.2	0	7.27/1/3
	Щи вегетарианские со сметаной	150	1.26	2.07	6.11	48.73	0	7.н146
	Котлета мясная	60	9.36	8.66	2.63	138.95	0	7.н163
	Каша перловая	110	3.05	3.69	23.25	145.32	0	7.142/4
	Компот из сухофруктов	150	0	0	9.54	39.8	0.04	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	3	0	0	0	0	0	
Полдник	Чай с сахаром	150	3.77	4.31	5.54	74.48	0	7.271/1
	Хлеб пшеничный	20	1.51	1.78	11.72	60.26	0	7.050
	Рагу из овощей	130	15.48	19.21	11.52	314.89	0	7.180-4/1
Итого за 1 день		1363.00	43.77	55.19	143.42	1272.72	0.04	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	150	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Биойгурт	180	5.133	5.867	7.333	92.96		7.403/10

УТВЕРЖДАЮ:
 _____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день второй)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3.16	3.98	13.88	106.96	0	7.н080-7
	Батон с маслом с сыром	46	9.3	14.74	40.65	305.87	0	7.034
	Кофейный напиток с молоком	180	2.49	2.48	16.33	98.12	0	2021/32/11
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, реп.лука с раст.маслом	30	1.12	6.8	12.9	107.79	0	7.28/1/3
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1.19	2.25	10.5	71.85	0	7.20/2/3
	Капуста тушеная	120	1.39	3.06	5.59	55.37	0	7.233
	Котлета из мяса куры	50	19.04	3.98	5.26	144.17	0	7.н114/4
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0.01	9	39.18	0.05	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6.05	25.27	0	7.354/1
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	23.23	15.7	12.07	308.24	0	7.12/7/1
	Хлеб пшеничный	20	1.51	1.78	11.72	60.26	0	7.050
	Печенье	20	0.56	0.49	14.23	55.61	0	7.308/6
Итого за 2 день		1301.00	65.06	55.61	176.64	1460.89	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Биойогурт	180	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:
 _____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день третий)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	2.47	3.22	12.1	94.89	0	7.16/7/2
	Батон с маслом с сыром	46	9.3	14.74	40.65	305.87	0	7.034
	Какао с молоком	180	1.77	1.71	7.28	56.05	0	2021/36/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
Обед	Салат из белокочанной капусты, кукурузы конс. с раст маслом	45	2.37	0.43	18.67	98	0	7.425/1.
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1.95	2.99	14.01	86.46	0	7.11/2/3
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами .	150	2.98	3.95	22.01	130.15	0	7.6/9/3
	Соус молочный	20	2.36	5	6.92	91.32	0	7,020.
	Компот из изюма	150	0.25	0	9.36	38.23	0.05	7.078
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Биойогурт	180	2.79	3.19	4.09	55.91	0	7.270/1/8
	Ватрушка со сметаной	50	8.92	13.9	47.1	391.2	0	7.6/12/6
Итого за 3 день		1226.00	36.98	49.47	200.65	1430.28	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:
 _____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день четвертый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	120	16.16	20.16	16.54	313.205	25	7.н039-3
	Соус молочный	25	2.36	5	6.92	91.32	0	7.178
	Батон с маслом слив	40	4.17	11.23	28.53	212.6	0	7.035/9
	Кофейный напиток с молоком	180	2.49	2.48	16.33	98.12	0	2021/32/11
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
	Яблоко	90	0.36	0.36	10.39	39.6	0	7.131-4
Обед	Салат из отварной свеклы растительным маслом	40	0.55	2.97	4.22	46.55	0	7.20/1/2
	Уха рыбацкая	150	7.83	4.07	10.86	108.15	0	7.30/2/3-1
	Гуляш из мяса куры	60	20.48	4	2.86	140.15	0	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.53	3.22	21.73	125.18	0	7.н076/2
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0.01	9	39.18	0.05	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Ватрушка с повидлом	50	3.9	6	22.13	155.9	0	7.150/3
	Кефир	150	2.59	3.19	10.88	82.87	0	7.075
Итого за 4 день		1380.00	66.99	63.13	188.95	1576.43	0.05	16

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Подник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:
 _____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день пятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	8.96	11.02	2.17	160.16	0	7.038/6
	Батон с маслом с сыром	46	4.17	11.23	28.53	212.6	0	7.034
	Какао с молоком	180	1.77	1.71	7.28	56.05	0	2021/36/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
	Яблоко	90	0.36	0.36	10.39	39.6	0	7.131-4
Обед	Салат из морской капусты, моркови с яйцом и раст.маслом	30	2.23	15.2	6.9	169.14	0	7.19/1/3
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1.43	2.1	8.75	59.24	0	7.н136-1
	Пюре картофельное	110	1.87	2.75	12.92	90.01	0	7.173
	Биточки (котлеты) рыбные	60	13.57	1.92	7.73	134.26	0	7.9/7/2
	Компот из яблок	150	0.07	0.06	14.79	55.78	0.05	7.197/2
	Хлеб ржаной	33	1.32	0.24	8.36	36.2	0	7.003-9
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Пюре из гороха со сливочным маслом	120	6.44	3.01	16.19	124.27	0	7.362-1
	Чай с сахаром	150	3.77	4.31	5.54	74.48	0	7.354/1
	Хлеб пшеничный	15	1.51	1.78	11.72	60.26	0	7.144
	Вафли	15	0.56	0.49	14.23	55.61	0	7.221/2
Итого за 5 день		1364.00	48.53	56.28	165.60	1373.66	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Яблоко	120	0.42	0.42	12.46	42.93		7.008
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:
 _____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день шестой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом	150	2.56	3.72	10.48	92.98	0	7.н125с
	Батон с маслом слив	40	4.17	11.23	28.53	212.6	0	7.035/9
	Чай с лимоном	180	0.02	0.00	4.65	19.75	0	2021/29/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
	Яблоко	90	0.36	0.36	10.39	39.6	0	7.131-4
Обед	Салат из отвар моркови и свеклы раст.маслом	30	1.13	6.8	12.93	107.96	0	7.21/1/3
	Суп крестьянский (рис)	150	1.37	3.37	8.66	72.65	0	7.264
	Котлета мясная	60	14.97	12.64	2.45	203.99	0	7.н163/6
	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	2.91	3.17	13.81	98.12	0.05	7.227-1
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0.01	9	39.18	0.05	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Снежок	150	3.88	4.79	16.32	124.31	0	7.082
	Соус молочный	20	2.36	5	6.92	91.32	0	7,020.
	Сырники из творога	120	13.91	16.93	19.01	316.43	0	7.077
	Печенье	20	0.56	0.49	14.23	55.61	0	7.308/6
Итого за 6 день		1385.00	50.27	68.85	175.84	1556.70	0.05	16

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день седьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев на молоке со сливочным маслом	140	1.95	2.82	10.43	75.36	0	7.н123с6
	Батон с маслом с сыром	46	9.3	14.74	40.65	305.87	0	7.034
	Какао с молоком	180	1.77	1.71	7.28	56.05	0	2021/36/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с луком и сол огурцом с раст маслом	30	0.9	5.38	6.63	76.16	0	7.29/1/3
	Уха рыбацкая	150	7.83	4.07	10.86	108.15	0	7.30/2/3-1
	Бигус с мясом куры	180	8.85	4.07	5.91	100.09	0	7.350/1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	12.73	55.27	0.05	7.248
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Шанежка с картофелем	50	5.68	7.93	31.2	216.16	0	4.296
	Чай с сахаром	150	0	0	6.05	25.27	0	7.354/1
Итого за 7 день		1181.00	38.10	41.06	150.20	1100.58	0.05	13

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день восьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	120	18.31	24.15	13.46	340	25	7.н039-3
	Батон с маслом с сыром	46	9.3	14.74	40.65	305.87	0	7.034
	Повидло	20	0.08	0	13.3	50.93	0	7.185/4
	Чай с молоком	180	3.22	3.26	15.99	101.08	0	7.12/10/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
Обед	Огурец консервированный	30	0.3	0.04	0.87	5.2	0	7.367
	Суп гороховый	150	7.72	5.16	17.65	132.8	0	7.086
	Котлета мясная	60	14.97	12.64	2.45	203.99	0	7.н163/6
	Пюре розовое	120	2.79	4.047	18.356	115.91	0	7.047
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0.01	9	39.18	0.05	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Биокефир	150	4.99	3.19	8.49	84.86	0	7.403/7
	Сдоба обыкновенная	50	5.34	6.96	25.95	202.9	0	7.8/13
Итого за 8 день		1181.00	69.09	74.54	184.63	1664.92	0.05	16

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Биоюгurt питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (зимний период)

ЯСЛИ (день девятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные в молоке со слив масл	130	2.29	3.02	7.51	72.78	0	7.н132/2
	Батон с маслом	45	9.3	14.74	40.65	305.87	0	7.035/9
	Кофейный напиток с молоком	180	2.49	2.48	16.33	98.12	0	2021/32/11
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
	Яблоко	90	0.4	0.3	10.3	47	0	7.131-4
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст маслом	30	2.93	3.8	5.93	77.4	0	7.5/1/3
	Свекольник со сметаной	150	6.28	7.74	13.63	141.53	0	7.258/2
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	180	18.1	8.3	28.27	278.78	0	7.н070-2/2
	Компот из сухофруктов	150	0.25	0.01	9	39.18	0.05	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	50	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Чай с сахаром	150	3.77	4.31	5.54	74.48	0	7.354/1
	Рыба отварная под маринадом	150	19.034	13.028	6.118	214.86	0	7.2/7/1
	Хлеб пшеничный	20	1.51	1.78	11.72	60.26	0	2021/003/1
	Печенье	20	2.15	1.08	15.88	85.55	0	7,308/6
Итого за 9 день		1445.00	70.32	60.93	189.34	1578.01	0.05	15

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	105	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год(зимний период)

ЯСЛИ (день десятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с масл слив	150	3.22	3.16	15.64	115.74	0	7.11/4/2
	Батон с маслом с сыром	46	4.17	11.23	28.53	212.6	0	7.034
	Чай с молоком	180	3.22	3.26	15.99	101.08	0	7.12/10/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	80	0.5	0.1	10.1	46	0	7.033/1
	Яблоко	90	0.36	0.36	10.39	39.6	0	7.131-4
Обед	Салат из моркови с раст маслом	40	1.1	5.95	12.15	109.48	0	7.057/3
	Суп-пюре из картофеля	150	2.54	5.01	16.01	115.27	0	7.25/2/3
	Оладьи из печени	60	10.33	21.03	1.46	266	0	7.3.36/1
	Макаронные изделия отварны	110	4.66	4.05	21.75	152.85	0	2021/46/3/
	Компот из сухофруктов	150	0.29	0.01	10.79	41.01	0.05	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	0	2021/003/1
	Соль	50	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1.51	1.78	11.72	60.26	0	7.050
	Вафли	15	1.3	0.2		10		7.221/2
	Чай с сахаром	150	3.77	4.31	5.54	74.48	0	7.354/1
	Капуста в омлете	150	5.27	7.76	23.58	169.83	0	7.046с
Итого за 10 день		1461.00	43.56	68.45	192.01	1550.40	0.05	17

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	105	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025