

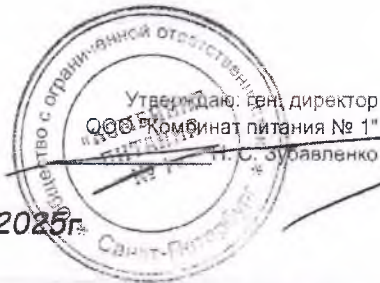
Меню (ясли) на 13.01.2025г

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 пшенная 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



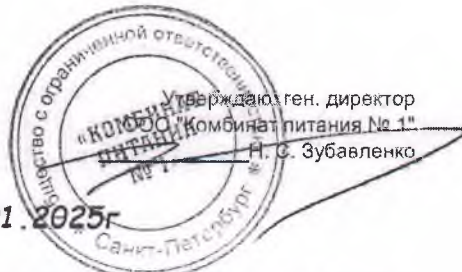
Меню (ясли) на 14.01.2025г.

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	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



Меню (если) на 15.01.2025г.

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



Меню (ясли) на 16.01.2025г

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



Меню (ясли) на 17.01.2025г

наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
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
Итого за Завтрак 1	350	7,40	7,90	51,50	314,22
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 "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
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
Итого за Обед	550	18,59	19,27	67,61	518,29
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
Итого за Полдник	200	4,10	6,56	42,31	244,75
Ужин					
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
Итого за Ужин	400	6,34	14,27	54,33	371,41
Итого за день	1 650	37,03	48,60	230,45	1 519,17



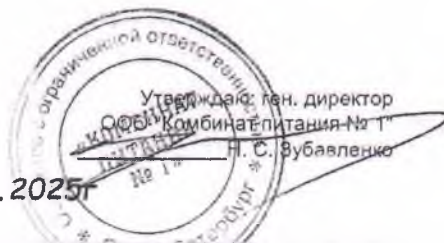
Согласовано
Заведующий ИДОАУ *н.о.*



Верещаго, ген. директор
Комбинат питания № 1
Н. С. Зубавченко

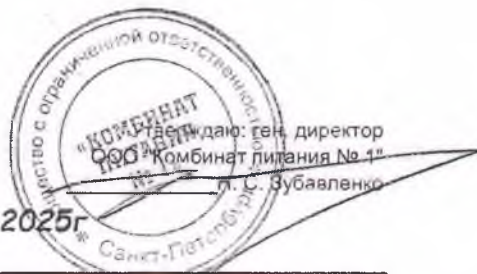
Меню (ясли) на 20.01.2025г

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	140	5,71	2,43	29,15	159,22
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	350	7,41	3,06	54,92	274,29
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые,	150	0,88	0,13	16,50	75,00
Итого за Завтрак 2	150	0,88	0,13	16,50	75,00
Обед					
Салат "Зимний"	30	0,58	3,83	3,60	49,95
Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70
Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17
Макаронные изделия отварные	110	4,81	3,34	26,40	152,29
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Обед	520	18,40	19,59	66,90	514,48
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	21,56	86,31
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	200	3,89	2,36	47,71	227,31
Ужин					
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	16,64	28,54	24,39	200,40
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	400	21,96	31,92	53,78	369,95
Итого за день	1 620	52,54	57,06	239,81	1 461,03



Меню (ясли) на 21.01.2025г

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 манная молочная	130	4,75	2,28	26,35	144,86
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	350	9,79	5,86	51,12	296,21
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 картофельный с кукурузой и морковью	30	0,99	2,07	6,57	48,60
Борщ с капустой и картофелем	180	1,49	12,78	9,63	70,83
Плов из птицы	150	12,15	96,28	23,95	281,16
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	17,12	111,70	64,40	513,64
Полдник					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
Итого за Полдник	200	5,21	7,53	33,80	223,69
Ужин					
Рагу из овощей	180	3,06	13,05	19,80	209,84
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34
Итого за Ужин	400	8,82	10,68	37,44	377,27
Итого за день	1 640	41,26	135,79	207,32	1 494,46



Меню (ясли) на 22.01.2025г

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 овсяная молочная	140	6,18	4,20	27,37	172,09
Чай с сахаром	180	0,18	0,04	9,05	37,31
Итого за Завтрак 1	350	8,24	4,97	52,51	287,73
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					
Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44
Суп картофельный с крупой	180	1,54	1,67	12,57	71,54
Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,65	5,85	5,90	111,00
Пюре картофельное	110	2,39	3,77	16,14	108,12
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	560	15,95	13,64	71,06	472,35
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					
Макароны, запеченные с сыром	170	7,93	8,77	32,54	225,56
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	400	10,48	9,07	57,57	338,70
Итого за день	1 690	39,35	31,25	250,36	1 426,44



Согласовано
Заведующий МДОУ
№ 10
М. А.

«Комбинат питания № 1»
г. Санкт-Петербург

И. С. Зуявланко

Меню (ясли) на 23.01.2025г.

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 пшеничная молочная	130	5,77	3,15	29,14	168,07
Чай с сахаром	190	0,19	0,05	9,55	39,39
Итого за Завтрак 1	350	7,87	7,83	51,59	308,40
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 "Степной"	40	0,73	3,14	5,40	52,34
Рассольник Ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48
Капуста, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63
Кисель плодово-ягодный	180	0,01	0,00	25,88	103,58
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Обед	550	18,93	22,66	62,82	517,53
Полдник					
Чай с молоком	170	1,27	1,10	14,79	79,95
Булочка домашняя	30	2,26	4,80	18,30	125,73
Итого за Полдник	200	3,53	5,90	33,09	205,68
Ужин					
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55
Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,74	5,10	28,24	177,95
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за Ужин	400	13,91	9,18	53,96	355,16
Итого за день	1 650	44,56	45,59	222,02	1 470,42



Меню (ясли) на 24.01.2025г

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
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93
Какао с молоком	170	3,25	3,42	14,28	100,92
Итого за Завтрак 1	350	9,04	8,57	45,49	294,92
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	150	0,88	0,13	16,50	75,00
Итого за Завтрак 2	150	0,88	0,13	16,50	75,00
Обед					
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
Котлеты рубленые из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86
Рис отварной с овощами	110	2,72	4,04	27,22	156,12
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед	540	17,06	13,72	68,41	465,63
Полдник					
Чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25
Оладьи с маслом	50	4,09	6,56	20,75	158,44
Итого за Полдник	200	5,21	7,53	33,80	223,69
Ужин					
Картофель, тушеный в соусе	170	3,60	10,08	26,40	210,80
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за Ужин	400	5,90	10,32	69,91	396,39
Итого за день	1 640	38,09	40,27	234,11	1 455,63