

# МЕНЮ № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша гречневая молочная	<b>120</b>	158
Чай с молоком	<b>150</b>	65
Батон нарезной / с маслом	<b>20/5</b>	89
<b>Итого:</b>		<b>393</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы с солеными огурцами	<b>50</b>	62
Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>150/25</b>	56
Котлеты рыбные с молочным соусом	<b>70/50</b>	67
Сложный гарнир	<b>65/75</b>	93
Кисель из свежих ягод	<b>150</b>	65
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/25</b>	35/43
<b>Итого:</b>		<b>421</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>180</b>	95
Булочка «Веснушка»	<b>50</b>	157
Фрукты	<b>100</b>	32
<b>Итого:</b>		<b>284</b>
<b>УЖИН</b>		
Суфле творожное с джемом	<b>120/20</b>	203
Чай с лимоном	<b>150/7</b>	45
Батон нарезной	<b>20</b>	52
<b>Итого:</b>		<b>316</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1459</b>
<b>Витамин С 61,0</b>		

# МЕНЮ № 2

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	<b>150</b>	171
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>150</b>	84
Батон нарезной с сыром	<b>20/8</b>	52/21
<b>Итого:</b>		<b>328</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат картофельный с соленым огурцом	<b>40</b>	38
Свекольник с курицей со сметаной	<b>150/25/5</b>	58
Плов из отварной говядины	<b>160</b>	274
Компот из сухофруктов	<b>150</b>	60
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>511</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочная продукция	<b>180</b>	<b>90</b>
Кондитерское изделие	<b>21</b>	62
Фрукты	<b>100</b>	32
<b>Итого:</b>		<b>184</b>
<b>УЖИН</b>		
Яйцо отварное	<b>1 шт</b>	63
Рагу из овощей	<b>180</b>	162
Чай с сахаром	<b>150</b>	45
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>351</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1419</b>
<b>Витамин С 51,0</b>		

# МЕНЮ № 3

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша манная молочная	<b>150</b>	161
Какао с молоком	<b>150</b>	98
Батон нарезной с маслом	<b>20/5</b>	52/37
<b>Итого:</b>		<b>348</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	<b>50</b>	61
Суп «Волна»	<b>150/25</b>	101
Печень по-строгоновски	<b>80</b>	120
Макароны отварные	<b>100</b>	76
Компот из ягод	<b>150</b>	72
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>511</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный продукт	<b>180</b>	90
Пирожок печеный рис с яйцом	<b>50</b>	109
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>245</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>70</b>	9
Рыба припущенная с томатным соусом	<b>70/50</b>	31
Картофель отварной на молоке	<b>110</b>	133
Чай с сахаром	<b>150</b>	45
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/20</b>	35/34
<b>Итого:</b>		<b>287</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1437</b>
<b>Витамин С 55,0</b>		

# МЕНЮ № 4

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша вязкая молочная «Рябчик»	<b>130</b>	155
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>150</b>	84
Батон нарезной с сыром	<b>20/8</b>	52/21
<b>Итого:</b>		<b>393</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат картофельный с соленым огурцом и кукурузой	<b>50</b>	50
Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	<b>150/25/5</b>	49
Жаркое по-домашнему	<b>160</b>	239
Компот из сухофруктов	<b>150</b>	85
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>504</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>180</b>	95
Кондитерское изделие	<b>21</b>	64
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>191</b>
<b>УЖИН</b>		
Пудинг творожный с молочным сладким соусом	<b>130/50</b>	185
Чай с лимоном	<b>150/7</b>	45
Батон нарезной	<b>20</b>	52
<b>Итого:</b>		<b>282</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1416</b>
<b>Витамин С 34,0</b>		

# МЕНЮ № 5

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Вермишель молочная	<b>150</b>	109
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>150</b>	84
Батон нарезной с сыром	<b>20/8</b>	52/21
<b>Итого:</b>		<b>266</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Винегрет овощной	<b>40</b>	52
Суп с рыбными консервами	<b>150</b>	99
Голубцы ленивые со сметанным соусом	<b>60/50</b>	75
Картофельное пюре	<b>110</b>	116
Кисель из свежих ягод	<b>150</b>	65
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>25/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>488</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный продукт	<b>180</b>	90
Ватрушка с джемом	<b>50</b>	111
Фрукты	<b>100</b>	47
<b>Итого:</b>		<b>248</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>70</b>	9
Рис припущенный	<b>110</b>	145
Шницель мясной с томатным соусом	<b>60/30</b>	121
Чай с сахаром	<b>150</b>	45
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/20</b>	35/34
<b>Итого:</b>		<b>389</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1437</b>
<b>Витамин С 62,0</b>		

# МЕНЮ № 6

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша пшенная молочная	<b>130</b>	157
Чай с молоком	<b>150</b>	65
Батон нарезной с маслом	<b>20/5</b>	52/37
<b>Итого:</b>		<b>311</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат осенний	<b>50</b>	95
Суп картофельный с бобовыми и курицей	<b>150/25</b>	64
Суфле из отварной говядины с рисом	<b>60</b>	149
Капуста тушеная	<b>120</b>	69
Компот из кураги	<b>150</b>	82
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>540</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочный продукт	<b>180</b>	90
Кондитерское изделие	<b>17,5</b>	72
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>209</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>70</b>	9
Рыба запеченная с картофелем по-русски	<b>180</b>	176
Чай с лимоном	<b>150/7</b>	45
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>311</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1417</b>
<b>Витамин С 69,0</b>		

## МЕНЮ № 8

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша «Дружба»	<b>130</b>	147
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>150</b>	84
Батон нарезной	<b>20</b>	52
<b>Итого:</b>		<b>364</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свеклы и моркови	<b>60</b>	63
Бульон из кур с гречками и яйцом	<b>150/20/25</b>	60
Капуста тушеная с мясом	<b>200</b>	216
Кисель из свежих ягод	<b>150</b>	65
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20</b>	34
<b>Итого:</b>		<b>438</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочная продукция	<b>180</b>	90
Ватрушка с джемом	<b>50</b>	111
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>247</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>50</b>	6
Рыба тушеная в томате с овощами	<b>60</b>	<b>98</b>
Картофельное пюре	<b>110</b>	116
Чай с сахаром	<b>150</b>	45
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/20</b>	23/34
<b>Итого:</b>		<b>322</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1418</b>
<b>Витамин С 58,0</b>		

## МЕНЮ № 7

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Яйцо вареное	<b>1 шт</b>	63
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	<b>130</b>	128
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>150</b>	84
Батон нарезной с маслом	<b>20/5</b>	52/37
<b>Итого:</b>		<b>351</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из моркови с зеленым горошком	<b>60</b>	61
Борщ с капустой, курицей, со сметаной	<b>150/25/8</b>	57
Запеканка из печени с рисом и соусом	<b>130/30</b>	216
Компот из сухофруктов	<b>150</b>	82
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>497</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>180</b>	<b>95</b>
Пирожок с фруктовой начинкой (яблоком)	<b>50</b>	109
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>250</b>
<b>УЖИН</b>		
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	<b>130/30</b>	264
Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>45</b>
Батон нарезной	<b>20</b>	52
<b>Итого:</b>		<b>387</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1517</b>
<b>Витамин С 35,0</b>		

# МЕНЮ № 10

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	<b>50</b>	81
Каша пшеничная молочная	<b>130</b>	184
Кофейный напиток со сгущенным молоком	<b>150</b>	84
Батон нарезной с сыром	<b>20/8</b>	52/21
<b>Итого:</b>		<b>409</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Сок фруктовый	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из отварной свеклы	<b>50</b>	35
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	<b>150/25/8</b>	72
Суфле из печени	<b>60</b>	121
Картофельное пюре	<b>110</b>	116
Компот из сухофруктов	<b>150</b>	82
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>472</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	<b>180</b>	95
Кондитерское изделие	<b>21</b>	72
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>213</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>50</b>	6
Котлета мясная с молочным соусом	<b>60/30</b>	121
Макаронные отварные	<b>100</b>	76
Чай с сахаром	<b>150</b>	45
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/20</b>	23/34
<b>Итого:</b>		<b>386305</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1431</b>

# МЕНЮ № 9

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
детский сад 7  
Н.В.Васильева

Наименование	Норма ЯСЛИ	
	Грамм	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Яйцо вареное	<b>1 шт</b>	63
Каша пшеничная молочная	<b>130</b>	156
Какао с молоком	<b>150</b>	98
Батон нарезной с сыром	<b>20/8</b>	52/21
<b>Итого:</b>		<b>390</b>
<b>2 завтрак 10.00</b>		
Фрукты	<b>100</b>	46
<b>Итого:</b>		<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>		
Салат из свежих огурцов	<b>60</b>	51
Суп картофельный с клецками и курицей	<b>150/20/25</b>	37
Каша гречневая рассыпчатая	<b>110</b>	185
Фрикадельки из говядины тушеные в молочном соусе	<b>60/30</b>	118
Компот из яблок или ягод	<b>150</b>	72
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>20/20</b>	47/34
<b>Итого:</b>		<b>544</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кисломолочная продукция	<b>180</b>	90
Пирожок с капустой	<b>50</b>	109
<b>Итого:</b>		<b>199</b>
<b>УЖИН</b>		
Овощи порционно	<b>60</b>	9
Запеканка картофельная с мясом, сметанный соус	<b>160/30</b>	237
Сок фруктовый	<b>150</b>	62
Хлеб пшеничный, ржаной	<b>15/20</b>	23/34
<b>Итого:</b>		<b>465</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1626</b>
<b>Витамин С 28,0</b>		

