

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп

М. п.

МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года

сад								
1 день	1 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	180	0,54	Д00093
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Сок	200	0,86	0	23,2	98,6	0,04	Д0418
Обед	Закуска из икры кабачковой	60	1,04	4,09	4,81	59	9,19	Д00004
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	200	4,7	7,7	17,9	163	5,36	ДУ0021
	Гуляш из говядины	60	14,06	10,54	3,12	168,3	0,86	Д00152
	Макаронные изделия отварные	180	5,62	2,88	42,75	225,17	0	Д00194
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,1	17,6	49,5	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	130	16,5	22,6	24,12	351	0,52	Д00117
	Соус сметанный сладкий	30	2,4	1,79	15,47	90	0,03	Д00226
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
Итого за день			66,86	75,27	265,51	1997,23	18,64	

Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци.

ясли								
1 день	1 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	180	4,87	6,16	19	155	0,5	Д00093
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак	Сок	150	0,65	0	17,39	73,95	0,04	Д0418
Обед	Закуска из икры кабачковой	45	0,76	2,96	3,48	42,7	6,9	Д00004
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	150	3,6	6,5	14,2	132	4,02	ДУ0021
	Гуляш из говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	Д00152
	Макаронные изделия отварные	130	4,22	1,96	32,06	167,02	0	Д00194
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,08	13,2	37	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	100	12,68	17,8	20	280	0,4	Д00117
	Соус сметанный сладкий	30	2,4	1,79	15,47	90	0,03	Д00226
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
Итого за день			54,42	62,3	227,68	1685,51	14,5	

Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци.

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп

М. П.

МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года

сад								
2 день	1 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
						(ккал)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,56	Д00091
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	4,27	16,34	122	0,47	ДУ0143
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,78	122,69	0,42	Д00005
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
Обед	Закуска из свеклы с луком	60	0,66	3,8	4,72	57,19	2,28	Д00020
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,44	4,34	23,67	167,09	4,6	Д00036
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	14,6	9,8	29,6	271	10,79	Д00153
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,11	18,56	53,38	2,4	Д0358
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05
	Плюшка»Новомосковская»	60	4,51	4,56	34,8	201	0,02	ДУ0127
Ужин	Салат из моркови	60	0,78	2,9	6,11	54,07	1,06	Д00009
	Омлет натуральный с маслом	100	7,65	9,8	2	131	0,67	Д00113
	Кисель из концентрата	180	0,04	0	3,11	12,6	0	Д0354
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
Итого за день			58,76	60,31	224,4	1693,61	29,32	

Рекомендации для родителей по питанию дома : творог

ясли								
2 день	1 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
						(ккал)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,51	Д00091
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	ДУ0143
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,46	5,07	9,2	95,07	0,32	Д00005
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
Обед	Закуска из свеклы с луком	45	0,52	2,85	3,66	43,43	1,71	Д00020
	Суп гороховый на м/к бульоне	170	5,8	3,08	18,88	129,2	3,13	Д00036
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	11,2	7,3	25,7	219	8,09	Д00153
	Компот из свежих ягод	150	0,11	0,08	13,2	37,11	1,98	Д0358
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05
	Плюшка»Новомосковская»	60	4,51	4,56	34,18	201	0,02	ДУ0127
Ужин	Салат из моркови	45	0,62	1,95	4,79	39	0,79	Д00009
	Омлет натуральный с маслом	80	5,54	7,8	1,95	103	0,54	Д00113
	Кисель из концентрата	150	0,03	0	2,6	10,5	0	Д0354
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
Итого за день			49,61	51,45	198,64	1476,62	23,63	

Рекомендации для родителей по питанию дома : творог

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп

М. п.

МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года



сад								
3 день	1 неделя	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,21	7,74	25,09	192	0,36	Д00088
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Апельсин	150	1,2	0,31	12,2	70	66	Д000004
Обед	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,1	114,61	9,64	71
	Щи на м/к бульоне со сметаной	250/7	4,96	6,5	16,16	146,38	13,51	Д00056
	Картофель тушеный с курицей	200	14,6	9,8	29,6	271	9,5	Д000204
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,95	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
	Полдник	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,52
	Вафля	30	30	0,9	7,9	18,4	0,37	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,5	0,38	249
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	30	256
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
Итого за день			88,8	54,5	208,99	1503,11	145,29	
Рекомендации для родителей по питанию дома : творог								

ясли								
3 день	1 неделя	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	4,7	5,22	18,8	144,79	0,27	Д00088
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47	53	Д000004
Обед	Винегрет овощной	60	1,2	10,68	12,6	68,76	8,83	71
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/6	3,71	5,29	13,19	117,95	37,48	Д00056
	Картофель тушеный с курицей	180	9,8	6,4	26,2	205	6,7	Д000204
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,95	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,89	5,28	6,62	96,3	0,39
	Вафля	30	30	0,9	7,9	18,4	0,37	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,5	0,38	249
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60	22,5	256
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
Итого за день			78,13	43,45	181,18	1228,74	144,93	
Рекомендации для родителей по питанию дома : творог								

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп

М. П.

МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года

сад								
4 день	1 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,8	122,7	0,42	Д000005
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004
Обед	Закуска из зеленого горошка	60	1,46	2,84	4,88	52,48	13,5	ДУ0007
	Суп с клецками и курами	250	6,34	2,9	18,04	129,3	5,31	ДУ0027
	Плов рисовый из говядины	220	12,73	9,51	31,02	267,24	1,44	ДУ0052
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Колбасные изделия отварные	50	11,04	15,2	0,08	169	30	37
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Чай с молоком	180	1,63	1,76	9,84	63,3	0,38	Д00262
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Итого за день			57,78	54,913	245,49	1727,79	112,08	
Рекомендации для родителей по питанию дома : овощи								

ЯСЛИ								
4 день	1 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,46	5,07	9,2	95,07	0,32	Д000005
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004
Обед	Закуска из зеленого горошка	45	1,09	1,89	3,67	37,11	10,13	ДУ0007
	Суп с клецками и курами	180	4,54	2,1	14,9	126,55	4,75	ДУ0027
	Плов рисовый из говядины	180	9,76	7,5	23,4	205	1,18	ДУ0052
	Напиток лимонный	180	0,04	0,04	12,38	50,76	3,29	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Биточки, котлеты мясные, куриные	60	9,49	4,35	3,8	93,86	0,02	70
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Чай с молоком	180	1,63	1,76	9,84	63,3	0,38	Д00262
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Итого за день			48,9	38,81	217,09	1474,72	66,69	
Рекомендации для родителей по питанию дома : овощи								

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДО «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп

М. п.

МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года

сад										
5 день	1 неделя	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
					Б	Ж	У			
							(ккал)			
Завтрак	1 неделя		Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,88	5,64	24,04	170,9	0,55	ДУ0093
			Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
			Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004
Обед	1 неделя		Закуска из моркови с кукурузой консервированной	60	1,01	2,91	6,93	58,43	5,47	Д00015
			Борщ на м/к бульоне	250	3,48	5,39	12,03	113,57	8,71	Д00027
			Оладьи из печени	70	13,88	14,66	4,25	89,3	8,72	308
			Гречка рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,8	Д00206
			Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
			Компот из сухофруктов	180	0,14	0,11	17,56	49,5	0	Д00241
			Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
			Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	1 неделя		Ряженка	180	9	2,7	15,3	122	1,08	Д00251
			Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
Ужин	1 неделя		Сырники из творога с молоком сгущенным	130/30	13,3	15,8	40,5	420,2	0,43	130
			Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
Итого за день					59,73	61,28	238,77	1692,78	81,41	
Рекомендации для родителей по питанию дома : рыбу,овоци										

ЯСЛИ										
5 день	1 неделя	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
					Б	Ж	У			
							(ккал)			
Завтрак	1 неделя		Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	ДУ0093
			Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
			Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак			Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004
Обед	1 неделя		Закуска из моркови с кукурузой консервированной	45	0,76	1,94	5,2	41,62	4,1	Д00015
			Борщ на м/к бульоне	180	2,5	4,23	9,71	89,21	5,19	Д00027
			Оладьи из печени	50	6,8	6,3	3,03	45,6	5,72	308
			Гречка рассыпчатая	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,3	Д00206
			Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
			Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	13,2	37,11	0	Д00241
			Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
			Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	1 неделя		Ряженка	150	7,5	2,25	12,75	84	0,9	Д00251
			Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
Ужин	1 неделя		Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	8,87	10,53	27	280,13	0,28	130
			Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
Итого за день					44,32	44,77	205,56	1386,27	64,89	
Рекомендации для родителей по питанию дома : рыбу,овоци										

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп

МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года

сад								
1 день	2 неделя	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	6,52	7,68	27,79	205,33	1,96	145
	Кофейный напиток на молоке	180	3,27	4,27	16,34	122	0,47	ДУ0143
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004
Обед	Закуска из отварной свеклы	60	0,55	5,08	0,91	74	1,06	Д00009
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	250	5,09	4,76	19,9	146,07	6,6	Д00038
	Капуста тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	21	Д00020
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,1	17,6	49,5	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	Плюшка «Новомосковская»	60	4,51	4,56	34,8	201	0,02	ДУ0127
Ужин	Запеканка из творога	140	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	Д00116
	Соус сметанный сладкий	30	2,4	1,79	15,47	90	0,03	Д00266
	Кисель из концентрата	180	0,04	0	3,11	12,6	0	Д0354
Итого за день			63,31	63,99	243,9	2024,56	85,74	
Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овожи								

ЯСЛИ								
1 день	2 неделя	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша боярская (пшенная с изюмом)	150	4,91	6,35	21	165,2	0,51	Д00091
	Кофейный напиток на молоке	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	ДУ0143
	Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004
Обед	Закуска из отварной свеклы	45	0,41	3,81	0,68	55,5	0,79	Д00009
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	200	3,99	3,58	16,73	117,91	4,22	Д00038
	Капуста тушенная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	19	Д00020
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,1	17,6	49,5	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Плюшка «Новомосковская»	60	4,51	4,56	34,18	201	0,02	ДУ0127
Ужин	Запеканка из творога	100	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	Д00116
	Соус сметанный сладкий	30	2,4	1,79	15,47	90	0,03	Д00266
	Кисель из концентрата	150	0,03	0	2,6	10,5	0	Д0354
Итого за день			50,44	52,46	207,26	1717,88	71,4	
Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овожи								

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп



МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года

сад									
2 день	2 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	1,96	91	
	Какао на молоке	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145	
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,78	122,69	0	ДО0005	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338	
Обед	Морковь с зеленым горошком	60	1,13	4,56	0,49	64	4,48	ДО0015	
	Свекольник м/к бульоне со сметаной	250/7	4,22	6,5	13,77	145	9,95	ДО0034	
	Биточек из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	ДО0161	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,59	5,49	31,29	201	0	ДУ0092	
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111	
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,11	18,56	53,38	2,4	ДУ0358	
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	11,76	56,04	0	ДО0003	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	ДО0001	
	Полдник	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
		Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
Ужин	Колбасные изделия отварные	50	11,04	15,2	0,08	169	30	37	
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	ДУ00189	
	Чай с молоком	180	1,63	1,76	9,85	63,3	0,38	ДО0262	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	ДО0001	
Итого за день			62,15	72,35	239,44	1869,97	57,46		
Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци									

ЯСЛИ									
2 день	2 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,37	5,45	19,17	144	1,47	91	
	Какао на молоке	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145	
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,46	5,07	9,2	95,07	0	ДО0005	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338	
Обед	Морковь с зеленым горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	3,36	ДО0015	
	Свекольник м/к бульоне со сметаной	200/6	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	ДО0034	
	Биточек из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	ДО0161	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	5,04	4,2	23,93	154	0	ДУ0092	
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111	
	Компот из свежих ягод	150	0,11	0,08	13,2	37,11	1,98	ДУ0358	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	ДО0003	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	ДО0001	
	Полдник	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
		Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
Ужин	Биточки,котлеты мясные,куриные	60	9,49	4,35	3,8	93,86	0,02	70	
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	ДУ00189	
	Чай с молоком	180	1,63	1,76	9,85	63,3	0,38	ДО0262	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	ДО0001	
Итого за день			51,92	52,21	216,06	1553,6	23,03		
Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци									

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп



МЕНЮ на « _____ » 2022 года

сад								
3 день	2 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	180	7,01	8,09	28,39	213	1,95	Д00086
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Апельсин	150	1,2	0,31	12,2	70	66	Д000004
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,86	4,88	4,84	67	12,43	Д0000047
	Щи с капустой свежей, с курицей и со сметаной	250/7	1,96	6,34	8,62	99	106	Д00056
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	ДУ0053
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	5,12	32,42	196	0	Д00194
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,95	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
	Ряженка	180	9	2,7	15,3	122	1,08	Д000007
	Вафля	30	2,25	3,54	22,32	22,32	1,2	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	150	11,5	12	24	143	0,67	ДУ0116
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
Итого за день			53,71	57,32	234,13	1452,14	206,9	
Рекомендации для родителей по питанию дома : рыбу, овощи								

ясли								
3 день	2 неделя		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	180	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	Д00086
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47	53	Д000004
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,45	4,58	1,55	49	10,13	Д0000047
	Щи с капустой свежей, с курицей и со сметаной	200/6	1,56	5,07	6,86	79	79	Д00056
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	ДУ0053
	Макаронные изделия отварные	130	4,36	4,44	28,1	138	0	Д00194
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,92	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
	Ряженка	150	7,5	2,25	12,75	84	0,9	Д000007
	Вафля	30	2,25	3,54	22,32	22,32	1,2	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	120	9,4	11,2	19	121	0,49	ДУ0116
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
Итого за день			45,4	51,05	204,34	1199,54	163,61	
Рекомендации для родителей по питанию дома : рыбу, овощи								

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп

М. П.

МЕНЮ на « _____ » 2022 года



сад								
4 день	2 неделя	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,81	160
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,78	122,69	0	Д00005
2 завтрак	Сок	200	0,86	0	23,18	98,6	0,04	Д0418
Обед	Закуска из свеклы с луком	60	0,66	3,8	4,72	57,19	2,28	Д00020
	Суп фасолевый на м/к бульоне	250	7,44	4,34	23,67	167,09	4,6	Д00036
	Суфле рыбное	80	9,58	12,16	8,06	179,89	0,05	146
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,1	17,6	49,5	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Снежок	150	4,35	5,63	21,7	157,5	1,4	Д00251
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Пудинг творожный с молоком сгущенным	140/25	12,5	15,5	39,2	386,5	0,41	128
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	30	256
Итого за день			54,11	56,37	276,75	2085,47	39,64	

Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци

ясли								
4 день	2 неделя	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,81	160
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	20/5/5/	2,46	5,07	9,2	95,07	0	Д00005
2 завтрак	Сок	150	0,65	0	17,39	73,95	0,04	Д0418
Обед	Закуска из свеклы с луком	45	0,52	2,85	3,66	43,43	1,71	Д00020
	Суп фасолевый на м/к бульоне	170	5,8	3,08	18,88	129,2	3,13	Д00036
	Суфле рыбное	70	4,55	7,44	13,3	133,89	0,04	146
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,08	13,2	37	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Снежок	150	4,35	5,63	21,7	157,5	1,4	Д00251
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Пудинг творожный с молоком сгущенным	90/15	12,5	15,5	39,2	386,5	0,41	128
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60	22,5	256
Итого за день			45,86	48,93	256,51	1903,05	30,09	

Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци

СОГЛАСОВАНО

Старшая медицинская сестра

МАДОУ «Детский сад №14»

Ю.В.Егорова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №14»

О.В.Грапп



МЕНЮ на « _____ » _____ 2022 года

сад								
5 день	2 неделя		Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)					
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Кофейный напиток с молоко	180	2,37	4,27	16,34	122	0,47	ДУ0143
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Суп уха	230	4,68	3,64	16,39	117	4,23	Д00036
	Тефтеля из говядины	50	8,03	10,63	3,45	142	0,06	Д00161
	Гороховое пюре	150	4,1	2,6	9,9	90,4	0	36
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из яблок с лимоном	180	0,24	0,18	22,81	94	34,06	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Ряженка	180	9	2,7	15,3	122	1,08	Д00007
	Зефир	35	0,1	0,1	79,8	323	0	
Ужин	Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	23,1	51
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	226
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Итого за день			46,66	49,85	276,06	1778,49	122,34	
Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци								

ЯСЛИ								
5 день	2 неделя		Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)					
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Кофейный напиток с молоко	150	2,7	3,56	12,67	97,2	0,39	ДУ0143
	Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Суп уха	200	4,07	3,18	14,24	102	3,68	Д00036
	Тефтеля из говядины	50	8,03	10,63	3,45	142	0,06	Д00161
	Гороховое пюре	150	4,1	2,6	9,9	90,4	0	36
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из яблок с лимоном	180	0,24	0,18	22,81	94	34,06	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Ряженка	150	7,5	2,25	12,75	84	0,9	Д00007
	Зефир	35	0,1	0,1	79,8	323	0	
Ужин	Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	23,1	51
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30	0,04	226
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Итого за день			43,94	46,36	262,11	1666,91	113,71	
Рекомендации для родителей по питанию дома : фрукты,овоци								