



**УТВЕРЖДАЮ**  
**МБДОУ №14**  
**Заведующий**  
**Е.И.Поташ**  
**10.01.2025**

**МЕНЮ НА 13.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюд		Калорийность блюд	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	<b>Суп молочный с геркулесом</b>	150	200	111.40	148.54
	<b>Батон</b>	10	20	26.20	52.40
	<b>масло сливочное</b>	2	2	14.960	14.960
	<b>Сыр Российский порциями</b>	10	15	36.40	54.60
	<b>Чай с молоком</b>	180	200	78.30	87.00
	<b>Яйца вареные</b>	20	20	31.50	31.50
	<b>Яблоки</b>	80	100	37.60	47.00
<b><u>ОБЕД</u></b>	<b>Суп картофельный с бобовыми (гороховый)</b>	150	180	64.80	77.76
	<b>Рис отварной</b>	110	130	150.00	177.30
	<b>Тефтели паровые мясные</b>	50	70	102.00	142.80
	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	30	50	35.70	59.50
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	34.80	34.80
	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	180	200	92.70	103.00
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>	<b>Сок яблочный</b>	160	200	73.60	92.00
	<b>Булочка Ванильная</b>	40	50	132.00	165.00
<b><u>УЖИН</u></b>	<b>Пюре картофельное</b>	110	150	101.20	138.00
	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	50	70	51.07	71.50
	<b>Яйца вареные</b>	15		23.63	
	<b>Батон</b>	10	25	26.20	65.50
	<b>Чай с лимоном</b>	180	200	54.90	61.00
	<b>Бананы</b>	100	100	96.00	96.00



**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МБДОУ №14**

**Е.И.Поташ**

**13.01.2025**

**МЕНЮ НА 14.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюд		Калорийность блюд	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	<b>Каша гречневая жидкая</b>	150	180	166.79	200.14
	<b>Батон</b>	15	40	39.30	104.80
	<b>Джем</b>	5	5	14.20	14.20
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	200	71.10	79.00
	<b>Груши</b>	100	100	47.00	47.00
<b><u>ОБЕД</u></b>	<b>Суп картофельный с рисовой крупой</b>	160	180	58.08	65.34
	<b>Картофель отварной</b>	120	150	122.40	153.00
	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	60	70	67.80	79.10
	<b>Салат из свеклы с морковью</b>	40	60	50.80	76.20
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	50	52.20	87.00
	<b>масло сливочное</b>	2	2	14.960	14.960
	<b>Кисель из повидла, джема или варенья</b>	170	200	130.90	154.00
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>	<b>Напиток кисломолочный</b>	180	200	90.00	100.00
	<b>Сухари сливочные</b>	20		79.80	
	<b>Сыр Российский порциями</b>	12	22	43.68	80.08
	<b>масло сливочное</b>		3		22.440
	<b>Батон</b>		25		65.50
<b><u>УЖИН</u></b>	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	120	150	232.00	290.00
	<b>Соус яблочный</b>	20	50	13.10	32.75
	<b>Чай с сахаром</b>	180	200	54.00	60.00
	<b>Яблоки</b>	95	110	44.65	51.70



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий МБДОУ №14**  
**Е.И.Поташ**  
 14.01.2025

**МЕНЮ НА 15.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюд		Калорийность блюд	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	Суп молочный с лапшой	150	200	117.06	156.08
	Бутерброды с сыром	20	35	70.28	123.00
	Какао с молоком	180	200	129.60	144.00
	Апельсины	100	100	43.00	43.00
<b><u>ОБЕД</u></b>	Свекольник	150	180	58.20	69.84
	Макароны отварные	110	150	106.27	144.90
	Тефтели из говядины с рисом	60	80	132.60	176.80
	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	23.92	35.88
	Хлеб ржаной	40	60	69.60	104.40
	масло сливочное	1	1	7.480	7.480
	Напиток из шиповника	150	200	72.75	97.00
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>	Молоко	180	200	108.00	120.00
	Батон	10	30	26.20	78.60
	Печенье	20	20	83.40	83.40
<b><u>УЖИН</u></b>	Рагу из овощей	130	160	117.00	144.00
	Булочка российская	40	60	135.33	203.00
	Чай с вареньем	180	200	54.00	60.00
	Бананы	50	50	48.00	48.00



**МЕНЮ НА 16.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюд		Калорийность блюд	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	<b>Каша Дружба</b>	150	180	169.65	203.58
	<b>Батон</b>	20	30	52.40	78.60
	<b>Джем</b>		5		14.20
	<b>Чай с молоком</b>	160	180	69.60	78.30
	<b>Яйца вареные</b>	20	20	31.50	31.50
	<b>Мандарины</b>	100	100	38.00	38.00
<b><u>ОБЕД</u></b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	150	180	49.80	59.76
	<b>Рис отварной</b>	110	130	150.00	177.30
	<b>Суфле из кур</b>	60	70	139.20	162.40
	<b>Салат из моркови</b>	40	60	52.80	79.20
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	35	34.80	60.90
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	200	82.50	110.00
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>	<b>Сок яблочный</b>	170	200	78.20	92.00
	<b>Батон</b>	10	30	26.20	78.60
	<b>Вафли</b>	20	20	108.40	108.40
<b><u>УЖИН</u></b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>	90	120	231.60	308.80
	<b>Соус из кураги</b>	40	60	27.920	41.880
	<b>Чай с лимоном</b>	180	200	54.90	61.00
	<b>Груши</b>	100	120	47.00	56.40



**УТВЕРЖДАЮ**  
**МБДОУ №14**  
**Е.И.Поташ**  
**16.01.2025**

**МЕНЮ НА 17.01.2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюд		Калорийность блюд	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	150	180	178.478	214.17
	<b>Батон</b>	20	40	52.40	104.80
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	200	71.10	79.00
	<b>Яблоки</b>	100	100	47.00	47.00
<b><u>ОБЕД</u></b>	<b>Рассольник</b>	150	180	65.70	78.84
	<b>Картофельная запеканка с печенью</b>	150	160	193.12	206.00
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	40	60	35.60	53.40
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	60	52.20	104.40
	<b>масло сливочное</b>		1		7.480
	<b>Кисель из повидла, джема или варенья</b>	170	200	130.90	154.00
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>	<b>Молоко</b>	180	200	108.00	120.00
	<b>Батон</b>	10	20	26.20	52.40
	<b>Пряники</b>	20	30	73.20	109.81
<b><u>УЖИН</u></b>	<b>Картофель отварной</b>	110	130	112.20	132.60
	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	60	80	132.60	176.80
	<b>Батон</b>		10		26.20
	<b>Напиток из шиповника</b>	150	180	72.750	87.300
	<b>Апельсины</b>	80	100	34.40	43.00