



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №14

Е.И.Поташ

07.03.2025

МЕНЮ НА 10.03.2025

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



**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МБДОУ №14**

**Е.И.Поташ**

**10.03.2025**

**МЕНЮ НА 11.03.2025**

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**  
11.03.2025

**МЕНЮ НА 12.03.2025**

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



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий МБДОУ №14**  
**№ [Signature]** **Е.И.Поташ**  
**12.03.2025**

**МЕНЮ НА 13.03.2025**

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**  
**Заведующий МБДОУ №14**  
**Е.И.Поташ**  
13.03.2025

**МЕНЮ НА 14.03.2025**

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 печеню</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