

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ \_\_\_\_\_ (Курганова  
 Е.Н.)  
 01.04.2025

**Меню на 01.04.2025 (Ясли)**

| Блюдо                                      | Выход, г    | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы,<br>г | №<br>рецептур<br>ы |
|--|-------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                           |             |                        |               |               |                |                    |
| Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 180         | 179,95                 | 45,69         | 43,6          | 87,59          | 9                  |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 89,1                   | 2,52          | 0,86          | 17,38          | 1                  |
| Масло сливочное                            | 5           | 37,4                   | 0,03          | 4,13          | 0,04           | 1                  |
| Сыр порционный Голландский                 | 10          | 35,2                   | 2,6           | 2,68          |                | 1                  |
| Кофейный напиток с молоком                 | 150         | 123,97                 | 37,77         | 33,72         | 76,86          | 5                  |
| <b>Итого за завтрак 1</b>                  | <b>375</b>  | <b>465,62</b>          | <b>88,6</b>   | <b>84,99</b>  | <b>181,88</b>  |                    |
| <b>Завтрак 2</b>                           |             |                        |               |               |                |                    |
| Яблоко                                     | 100         | 45,14                  | 0,41          | 0,41          | 10,05          | 7                  |
| <b>Итого за завтрак 2</b>                  | <b>100</b>  | <b>45,14</b>           | <b>0,41</b>   | <b>0,41</b>   | <b>10,05</b>   |                    |
| <b>Обед</b>                                |             |                        |               |               |                |                    |
| Суп овощной на м/б со сметаной             | 180         | 82,87                  | 2,18          | 1,46          | 11,88          | 311                |
| Тефтели мясные                             | 60          | 115,82                 | 8,27          | 9             | 0,46           | 9                  |
| Пюре картофельное                          | 130         | 125,96                 | 7,47          | 8,94          | 26,32          | 4                  |
| Хлеб ржаной                                | 40          | 85,12                  | 2,13          | 0,47          | 19,02          | 2                  |
| Компот из сухофруктов                      | 150         | 66,96                  | 0,19          |               | 16,59          | 2                  |
| Соль                                       | 3           |                        |               |               |                |                    |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>563</b>  | <b>476,74</b>          | <b>20,25</b>  | <b>19,88</b>  | <b>74,27</b>   |                    |
| <b>Полдник</b>                             |             |                        |               |               |                |                    |
| Кефир                                      | 135         | 67,5                   | 3,78          | 3,38          | 5,4            | 2                  |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 89,1                   | 2,52          | 0,86          | 17,38          | 1                  |
| <b>Итого за полдник</b>                    | <b>165</b>  | <b>156,6</b>           | <b>6,3</b>    | <b>4,23</b>   | <b>22,78</b>   |                    |
| <b>Ужин 1</b>                              |             |                        |               |               |                |                    |
| Биточки рыбные                             | 60          | 74,55                  | 7,99          | 3,32          | 3,07           | 13                 |
| Салат из отварной свеклы                   | 80          | 82,72                  | 1,33          | 5,67          | 6,79           | 8                  |
| Хлеб пшеничный                             | 30          | 89,1                   | 2,52          | 0,86          | 17,38          | 1                  |
| Чай  | 150         | 48,11                  |               |               | 12,03          | 1                  |
| <b>Итого за ужин 1</b>                     | <b>320</b>  | <b>294,48</b>          | <b>11,85</b>  | <b>9,85</b>   | <b>39,28</b>   |                    |
| <b>Рекомендованный ужин 2</b>              |             |                        |               |               |                |                    |
| <b>Итого день</b>                          | <b>1523</b> | <b>1438,58</b>         | <b>127,41</b> | <b>119,36</b> | <b>328,26</b>  |                    |

Исполнитель: старшая медсестра \_\_\_\_\_ (Полозова О.В.)  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Орленко  
 В.М.)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ (Курганова Е.Н.)

01.04.2025

Меню на 01.04.2025 (Сад)

| Блюдо                                      | Выход<br>, г | Эн.ценност<br>ь (ккал.) | Белки,<br>г   | Жиры,<br>г   | Углевод<br>ы, г | №<br>рецептур<br>ы |
|--|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                           |              |                         |               |              |                 |                    |
| Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 200          | 199,94                  | 50,76         | 48,44        | 97,33           | 9                  |
| Хлеб пшеничный                             | 30           | 89,1                    | 2,52          | 0,86         | 17,38           | 1                  |
| Масло сливочное                            | 8            | 59,84                   | 0,05          | 6,61         | 0,07            | 1                  |
| Сыр порционный<br>Голландский              | 15           | 52,8                    | 3,9           | 4,02         |                 | 1                  |
| Кофейный напиток с<br>молоком              | 180          | 123,79                  | 13,2          |              | 70,99           | 5                  |
| <b>Итого за завтрак 1</b>                  | <b>433</b>   | <b>525,48</b>           | <b>70,43</b>  | <b>59,93</b> | <b>185,77</b>   |                    |
| <b>Завтрак 2</b>                           |              |                         |               |              |                 |                    |
| Напиток<br>витаминизированный              | 180          |                         |               |              |                 | 13                 |
| <b>Итого за завтрак 2</b>                  | <b>180</b>   |                         |               |              |                 |                    |
| <b>Обед</b>                                |              |                         |               |              |                 |                    |
| Суп овощной на м/б со<br>сметаной          | 200          | 92,08                   | 2,42          | 1,62         | 13,2            | 31                 |
| Тефтели мясные                             | 90           | 173,74                  | 12,41         | 13,5         | 0,69            | 9                  |
| Пюре картофельное                          | 150          | 145,33                  | 8,62          | 10,32        | 30,37           | 4                  |
| Хлеб ржаной                                | 40           | 85,12                   | 2,13          | 0,47         | 19,02           | 2                  |
| Компот из сухофруктов                      | 180          | 80,35                   | 0,23          |              | 19,9            | 2                  |
| Соль                                       | 3            |                         |               |              |                 |                    |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>663</b>   | <b>576,61</b>           | <b>25,81</b>  | <b>25,91</b> | <b>83,19</b>    |                    |
| <b>Полдник</b>                             |              |                         |               |              |                 |                    |
| Кефир                                      | 150          | 75                      | 4,2           | 3,74         | 6               | 2                  |
| Хлеб пшеничный                             | 40           | 118,8                   | 3,36          | 1,14         | 23,18           | 1                  |
| <b>Итого за полдник</b>                    | <b>190</b>   | <b>193,8</b>            | <b>7,56</b>   | <b>4,89</b>  | <b>29,18</b>    |                    |
| <b>Ужин 1</b>                              |              |                         |               |              |                 |                    |
| Биточки рыбные                             | 80           | 99,4                    | 10,66         | 4,42         | 4,09            | 13                 |
| Свекла тушеная                             | 120          | 80,86                   | 1,92          | 3,54         | 9,64            | 6                  |
| Хлеб пшеничный                             | 30           | 89,1                    | 2,52          | 0,86         | 17,38           | 1                  |
| Чай  | 180          | 57,73                   |               |              | 14,44           | 1                  |
| <b>Итого за ужин 1</b>                     | <b>410</b>   | <b>327,09</b>           | <b>15,1</b>   | <b>8,82</b>  | <b>45,55</b>    |                    |
| <b>Рекомендованный ужин 2</b>              |              |                         |               |              |                 |                    |
| <b>Итого день</b>                          | <b>1876</b>  | <b>1622,98</b>          | <b>118,89</b> | <b>99,55</b> | <b>343,69</b>   |                    |

Исполнитель: старшая  
медсестра \_\_\_\_\_

(Полозова О.В.)