

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



МЕНЮ ДЕНЬ № 1 (ЯСЛИ)

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035/9	Батон с маслом слив	0,040	1,16	0,54216	0,15008	0,07889	3469,85
Завтрак	7.087	Чай с лимоном.	0,150	4,35	0,26854	0,0001	0,00098	1137,38
Завтрак	7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,100	2,9	0,27119	0,48749	0,37142	7787,18
Завтрак	7.185/4	Повидло 20 гр./ Сгущеное молоко 20 гр.	0,015	0,435	0,2894	0	0,00175	1095
			0,305	8,845	1,371	0,638	0,453	13489,410
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100 гр./Фрукт 100 гр.	0,100	2,9	0,303	0,003	0,015	1380
			0,100	2,900	0,303	0,003	0,015	1380,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	4,35	0,38471	0,00057	0,01063	1677,71
Обед	7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,150	4,35	0,30027	0,10316	0,04185	2456,08
Обед	7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,020	0,58	0,24244	0,00696	0,03828	1049,8
Обед	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,435	0,21794	0,00392	0,03306	1004,85
Обед	7.044	Соль	0,003	0,087	0	0	0	0
		Зеленый горошек 30 гр./ Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 30 гр.	0,030	0,87	0,0505	0,0015	0,02488	341,6
Обед	7.017	Соус молочный с овощами (вариант 2) 30 гр.	0,030	0,87	0,05495	0,04031	0,01572	712,33
Обед	7.5/11/1	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,180	5,22	0,83206	0,51742	0,56957	11154,81
Обед	7.н041/2		0,578	16,762	2,083	0,674	0,734	18397,180
			0,135	3,915	0,40967	0,12027	0,09772	3119,14
Полдник	7.082-3	Снежок 150 гр.	0,040	1,16	0,93844	0,03248	0,03712	4060
Полдник	7.309	Вардди 40 гр	0,150	4,35	0,86605	0,14653	0,15359	5786,56
Полдник	7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	0,325	9,425	2,214	0,299	0,288	12965,700

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



МЕНЮ ДЕНЬ № 2 (ЯСЛИ)

Время приема пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н162-1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	0,150	4,35	0,49296	0,16019	0,11531	4082,55
Завтрак	7.357/6	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	0,050	1,45	0,54286	0,2719	0,12788	4778,85
Завтрак	7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком 150 гр	0,150	4,35	0,30757	0,06125	0,06098	2276,67
			0,350	10,150	1,343	0,493	0,304	11138,070
			0,100	2,9	0,20909	0,00406	0,01827	812
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр./ Сок 100 гр.	0,100	2,900	0,209	0,004	0,018	812,000
			0,150	4,35	0,47359	0	0,00861	1936,33
Обед	7.138	Компот из кураги и изюма	0,150	4,35	0,26467	0,0667	0,03825	1934,85
Обед	7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне 0,150	0,020	0,58	0,24244	0,00696	0,03828	1049,8
Обед	7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,003	0,087	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,040	1,16	0,12251	0,08615	0,01609	1351,25
Обед	7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	0,120	3,48	0,50873	0,08732	0,06887	3290,92
Обед	7.64с	Картофельное пюре.	0,015	0,435	0,21794	0,00392	0,03306	1004,85
Обед -	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,060	1,74	0,1401	0,29609	0,28611	4858,54
Обед	7.5/9/2	Биточки (котлеты) из мяса кур 60 гр	0,558	16,182	1,970	0,547	0,489	15426,540
			0,125	3,625	0,68875	0,10875	0,10875	4096,25
Подник	7.270/1/10	Бийогурт 125 г	0,070	2,03	1,14303	0,13717	0,18915	7153,16
Подник	7.8/12/3	Сдоба обыкновенная 70 гр	0,150	4,35	0,30815	0	0	1284,81
Подник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,345	10,005	2,140	0,246	0,298	12534,220

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепигова



МЕНЮ ДЕНЬ № 3 (ЯСЛИ)

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом .	0,130	3,770	0,284	0,113	0,089	2674,520
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,150	4,350	0,371	0,070	0,068	2509,660
Завтрак	7.357/6	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	0,050	1,450	0,543	0,272	0,128	4778,850
			0,330	9,570	1,199	0,454	0,285	9963,030
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100 гр./Фрукт 100 гр.	0,100	2,900	0,303	0,003	0,015	1380,000
			0,100	2,900	0,303	0,003	0,015	1380,000
Обед	7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,020	0,580	0,242	0,007	0,038	1049,800
Обед	7.044	Соль	0,003	0,087	0,000	0,000	0,000	0,000
Обед	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	0,580	0,291	0,005	0,044	1339,800
		Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас 40гр.	0,040	1,160	0,127	0,104	0,017	1621,660
Обед	7.29/1/2	Рыба с овощами, запеченная в омлете.	0,130	3,770	0,133	0,304	0,475	5637,960
Обед	7.016/1	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0,150	4,350	0,234	0,100	0,037	2155,770
Обед	7.274/3	Компот из сухофруктов.	0,150	4,350	0,385	0,001	0,011	1677,710
Обед	7.115/1	Чеснок 3 гр	0,003	0,087	0,004	0,000	0,005	33,580
Обед	7.371-1		0,516	14,964	1,416	0,521	0,627	13516,280
		Кефир 150 г	0,150	4,350	0,178	0,139	0,122	2432,080
Подлник	7.6/5	Сырники из творога 100	0,100	2,900	0,590	0,481	0,398	9207,980
Подлник	7.6/5	Стушеное молоко 15 гр	0,015	0,435	0,249	0,038	0,032	1424,000
Подлник	7.004		0,265	7,685	1,017	0,658	0,552	13064,060

МЕНЮ ДЕНЬ № 4 (ЯСЛИ)

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепигова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком 150 гр	0,150	4,350	0,308	0,061	0,061	2276,670
Завтрак	7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	0,120	3,480	0,088	0,348	0,271	5096,440
Завтрак	7.035/9	Батон с маслом слив	0,040	1,160	0,542	0,150	0,079	3469,850
			0,310	8,990	0,937	0,560	0,411	10842,960
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100 гр.// Сок 100 гр.	0,100	2,900	0,301	0,010	0,010	1148,400
			0,100	2,900	0,301	0,010	0,010	1148,400
Обед	7.15/15/3	Напиток из брусники 150 гр	0,150	4,350	0,337	0,000	0,002	1418,680
Обед	7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,020	0,580	0,242	0,007	0,038	1049,800
Обед	7.044	Соль	0,003	0,087	0,000	0,000	0,000	0,000
Обед	7.5/9/2	Биточки (котлеты) из мяса кур	0,050	6,670	0,701	0,173	0,770	7918,160
Обед	7.64с/3	Картофельное пюре	0,110	0,110	11,630	9,271	8,030	155,132
Обед	7.137	Щи с мясом со сметаной.	0,150	4,350	0,173	0,066	0,036	1468,980
Обед	7.057	Салат из моркови с растительным маслом 30 гр.// Огурец свежий порционный 30 гр.	0,030	0,870	0,098	0,030	0,011	620,940
			0,513	17,017	13,182	9,547	8,888	12631,692
Подник	7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,435	0,218	0,004	0,033	1004,850
Подник	7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	4,350	0,257	0,000	0,000	1072,570
Подник	7.050	Макаронные изделия отварные	0,130	1,700	1,011	0,258	0,195	7711,220
Подник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	0,870	0,668	0,045	0,090	3984,600
			0,325	7,355	2,154	0,307	0,319	13773,240

МЕНЮ ДЕНЬ № 5 (ЯСЛИ)



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова

Время приема пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.11/4/2	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 150г	0,150	3,750	0,587	0,118	0,121	4340,250
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,150	3,750	0,320	0,060	0,058	2163,500
Завтрак	7.357/6	Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	0,050	1,250	0,468	0,234	0,110	4118,970
			0,350	8,750	1,375	0,413	0,289	10622,720
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	2,500	0,263	0,003	0,013	1196,000
			0,100	2,500	0,263	0,003	0,013	1196,000
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,075	0,004	0,000	0,004	28,980
Обед	7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	0,150	3,750	0,389	0,000	0,011	1599,730
Обед	7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	0,150	3,750	0,161	0,082	0,026	1527,880
Обед	7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	0,060	1,500	0,018	0,249	0,289	3844,750
Обед	7.375/1	Кукуруза консервированная 40 гр.// Помидор свежий порционный 40 гр.	0,040	1,000	0,187	0,004	0,024	980,000
Обед	7.044	Соль -	0,003	0,075	0,000	0,000	0,000	0,000 -
Обед	7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,020	0,500	0,209	0,006	0,033	905,000
Обед	7.н076	Каша гречневая рассыпчатая.	0,100	2,500	0,628	0,083	0,102	3511,000
			0,526	13,150	1,595	0,424	0,489	12397,340
Полдник	7.277	Вафли 30 гр	0,030	0,750	0,607	0,021	0,024	2625,000
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	0,500	0,251	0,005	0,038	1155,000
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,150	3,750	0,238	0,000	0,000	996,770
Полдник	7.1/3/2	Картофель отварной с маслом 130 гр.	0,130	3,250	0,319	0,191	0,211	4187,940
			0,330	8,250	1,415	0,216	0,273	8964,710

МЕНЮ ДЕНЬ № 6 (ЯСЛИ)



Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова

Время приема пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0,200	6,8	0,31636	0,00015	0,00144	1344,7
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,029	0,986	0,45414	0,1377	0,06613	3014,78
Завтрак	7.н162-2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	0,180	6,12	0,62375	0,17941	0,11928	4903,64
			0,409	13,906	1,394	0,317	0,187	9263,120
			0,100	3,4	0,35306	0,01197	0,01197	1346,4
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр// Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,400	0,353	0,012	0,012	1346,400
			0,100	1,02	0,42636	0,01224	0,06732	1846,2
			0,030	0,102	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,003	0,102	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,120	4,08	0,59642	0,10237	0,08074	3858,32
Обед	7.64с/5	Картофельное пюре.	0,060	2,04	0,02495	0,33866	0,39319	5231,11
Обед	7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	0,150	5,1	0,45104	0,00067	0,01246	1965,71
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	5,1	0,26269	0,09955	0,06164	2339,37
Обед	7.27/2/3	Суп-поре из разных овощей 150 гр	0,030	1,02	0,55803	0,00969	0,08744	2827,44
Обед	7.34/2/1	Гренки 30 гр	0,040	1,36	0,14363	0,10101	0,01886	1586,82
Обед	7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	0,583	19,822	2,463	0,664	0,722	19654,970
			0,150	5,1	0,20877	0,16294	0,14257	2851,52
Полдник	7.075	Кефир 150 г	0,110	3,74	0,35202	0,639	0,48116	10168,04
Полдник	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,015	0,51	0,29245	0,04439	0,0376	1670,4
Полдник	7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,275	9,350	0,853	0,846	0,661	14689,960

МЕНЮ ДЕНЬ № 7 (ЯСЛИ)



Утверждено Заведующий МБДОУ №455:
А. В. Цеплюкова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,029	1,189	0,54764	0,16605	0,07975	3635,47
Завтрак	7.114/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	0,130	5,33	1,15458	0,23315	0,23795	8546,12
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,150	6,15	0,5251	0,09867	0,09566	3548,14
			0,309	12,669	2,227	0,498	0,413	15729,730
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г// Фрукт 100 гр	0,100	4,1	0,4242	0,0042	0,021	1932
			0,100	4,100	0,424	0,004	0,021	1932,000
			0,003	0,123	0,0062	0	0,00672	47,38
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,120	4,92	0,71925	0,12346	0,09737	4652,68
Обед	7.64с	Картофельное пюре.	0,060	2,46	0,00162	0,31548	0,36796	4794,79
Обед	7.226	Рулет из говядины паровой	0,030	1,23	0,51414	0,01476	0,08118	2226,3
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,150	6,15	0,54391	0,00081	0,01503	2371,49
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	6,15	0,41437	0,26845	0,19971	5146,33
Обед	7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,020	0,82	0,41082	0,00738	0,06232	1894,2
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,003	0,123	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,030	1,23	0,22946	0,00541	0,02891	1205,4
Обед	7.375	Кукуруза консервированная	0,566	23,206	2,840	0,736	0,859	22338,570
			0,150	6,15	0,39097	0	0	1633,49
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,090	3,69	1,77708	0,15007	0,28316	9946,11
Полдник	7.12/12/3	Пирожки печенные из дрожжевого теста с курагой 90 гр	1,000	41	0,01107	0,16605	0,19639	2574,8
Полдник	7.328	Йогурт вареное	1,240	50,840	2,179	0,316	0,480	14154,400

МЕНЮ ДЕНЬ № 8 (ЯСЛИ)



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	1,989	0,83304	0,30172	0,21234	6360,12
Завтрак	7.н026	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	0,150	5,85	0,69553	0,21267	0,16358	5533,32
Завтрак	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,150	5,85	0,50218	0,08237	0,08201	3428,05
			0,351	13,689	2,031	0,597	0,458	15321,490
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр//Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,9	0,28119	0,00546	0,02457	1092
			0,100	3,900	0,281	0,005	0,025	1092,000
			0,030	1,17	0,48906	0,01404	0,07722	2117,7
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,150	5,85	0,51737	0,00077	0,0143	2255,86
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.						
		Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол. огурцом	0,040	1,56	0,17175	0,20873	0,02205	2910,68
Обед	7.30/1/2	раст.маслом 40гр.	0,060	2,34	0,08561	0,19168	0,41027	4086,72
Обед	7.149с-1	Тефтели рыбные	0,150	5,85	0,20847	0,1666	0,11275	2948,13
Обед	7.137	Щи с мясом со сметаной	0,120	4,68	0,99406	0,2246	0,12471	6757,9
Обед	7.179/1	Рис припущенный с овощами.	0,003	0,117	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,553	21,567	2,466	0,806	0,761	21076,990
			0,020	0,78	0,39078	0,00702	0,05928	1801,8
Полдник	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,080	3,12	0,49839	0,14503	0,08608	3309,33
Полдник	4.39/3	Запеканка морковная (вариант 2)	0,015	0,585	0,33546	0,05092	0,04313	1916,8
Полдник	7.004	Сгушеное молоко 1,5 гр	0,030	1,17	0,94653	0,03276	0,03744	4095
Полдник	7.277	Варди 30 гр	0,150	5,85	0,3719	0	0	1553,9
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,295	11,505	2,543	0,236	0,226	12676,830

Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



МЕНЮ ДЕНЬ № 9 (ЯСЛИ)

Время приема пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.118	Чай с молоком	0,150	6,15	0,43817	0,09236	0,08633	3081,56
Завтрак	7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,150	6,15	0,15532	0,61951	0,48401	9068,45
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,029	1,189	0,54764	0,16605	0,07975	3635,47
Завтрак			0,329	13,489	1,141	0,878	0,650	15785,480
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г// Фрукт 100 гр	0,100	4,1	0,404	0,004	0,02	1840
			0,100	4,100	0,404	0,004	0,020	1840,000
Обед	7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	0,200	8,2	0,45252	0,1148	0,15487	3697,21
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	1,23	0,51414	0,01476	0,08118	2226,3
Обед	7.044	Соль	0,003	0,123	0	0	0	0
Обед	7.089	Суфле из печени	0,060	2,46	0,09663	0,30228	0,45312	5403,3
Обед	7.н151-8	Макаронные изделия отварные	0,100	4,1	1,11861	0,09536	0,16084	6342,12
Обед	7.017	Зеленый горошек	0,030	1,23	0,0714	0,00212	0,03517	482,8
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	6,15	0,54391	0,00081	0,01503	2371,49
			0,573	23,493	2,797	0,530	0,900	20523,220
Подлник	7.268	Снежок 130 г	0,130	5,33	0,57918	0,17004	0,13815	4410,62
Подлник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	1,23	0,94464	0,06396	0,12792	5633,4
Подлник	7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	0,180	7,38	1,19219	0,23315	0,23795	8546,12
Подлник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	0,82	0,41082	0,00738	0,06232	1894,2
			0,360	14,760	3,127	0,475	0,566	20484,340

МЕНЮ ДЕНЬ № 10 (ЯСЛИ)



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	1,938	0,81168	0,29398	0,20689	6197,04
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,150	5,7	0,5162	0,20457	0,16211	4852,36
Завтрак	7.032	Чай с сахаром	0,150	5,7	0,36236	0	0	1512,21
			0,351	13,338	1,690	0,499	0,369	12561,610
Завтрак второй	7.187/1	Груша 100 гр//Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,8	0,35226	0,01026	0,01368	1607,4
			0,100	3,800	0,352	0,010	0,014	1607,400
			0,150	5,7	0,66244	0,1214	0,09339	3891,59
			0,020	0,76	0,38076	0,00684	0,05776	1755,6
Обед	7.16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе 150г	0,050	1,9	0,26892	0,11689	0,03226	2480,35
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,003	0,114	0,00575	0	0,00622	44,16
Обед	7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	0,060	2,28	0,13863	0,31308	0,33177	5167,14
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,150	5,7	-0,30348	0,11222	0,04584	2611,74
Обед	7.н104	Тфтели из говядины с рисом "Ёжики".	0,003	0,114	0	0	0	0
Обед	7.264	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0,030	1,14	0,47652	0,01368	0,07524	2063,4
Обед	7.044	Соль	0,150	5,7	0,44179	0	0,00286	1858,96
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,616	23,408	2,678	0,684	0,645	19872,940
Обед	7.15/15/3	Напиток из брусники 150 гр	0,060	2,28	0,85699	0,17521	0,1608	6098,2
Подник	7.181-1	Пирожок с капустой.	0,150	5,7	0,40378	0	0	1686,55
Подник	7.354/6	Чай с сахаром 150 гр	0,100	0,14	10,43	2,82	1,95	75,36
Подник	7.н123с6	Каша из овсяных хлопьев на молоке с маслом	0,310	8,120	11,691	2,995	2,111	7860,110



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:
А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 11 (ЯСЛИ)

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.185	Повидло	0,015	0,645	0,42911	0	0,0026	1625
Завтрак	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,110	4,73	0,4452	0,80791	0,60825	12860,2
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,029	1,247	0,57436	0,17415	0,08364	3812,81
Завтрак	7.022/2	Чай с лимоном	0,150	6,45	0,47629	0,00015	0,00146	2012,4
Завтрак			0,304	13,072	1,925	0,982	0,696	20310,410
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г//Фрукт 100 гр	0,100	4,3	0,4444	0,0044	0,022	2024
			0,100	4,300	0,444	0,004	0,022	2024,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	6,45	0,57044	0,00085	0,01576	2487,12
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	1,29	0,53922	0,01548	0,08514	2334,9
Обед	7.044	Соль	0,003	0,129	0	0	0	0
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	0,86	0,43086	0,00774	0,06536	1986,6
Обед	7.н163/5	Котлета из мяса	0,060	2,58	0,04206	0,34973	0,38815	5388,48
Обед	7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	0,040	1,72	0,18165	0,12775	0,02385	2005,2
Обед	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,150	6,45	0,50442	0,08888	0,12882	3509,47
Обед	7.64с/5	Картофельное пюре.	0,120	5,16	0,75431	0,12947	0,10212	4879,64
			0,573	24,639	3,023	0,720	0,809	22591,410
Полдник	7.268	Снежок 130 г	0,130	5,59	0,60744	0,17833	0,14489	4625,59
Полдник	7.103/6	Манник (80 гр)	0,080	3,44	2,21956	0,47501	0,38404	15751,83
			0,210	9,030	2,827	0,653	0,529	20377,420



Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:
А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 13 (ЯСЛИ)

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	0,150	5,85	1,1647	0,19706	0,20655	7783,48
Завтрак	7.035/9	Батон с маслом слив	0,040	1,56	0,72911	0,20183	0,10609	4666,35
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,150	5,85	0,49948	0,09387	0,09099	3375,06
			0,340	13,260	2,393	0,493	0,404	15824,890
Завтрак второй	7.183-1	Банан 100 гр// Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,9	0,59514	0,00273	0,04095	2429,7
			0,100	3,900	0,595	0,003	0,041	2429,700
Обед	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	0,78	0,39078	0,00702	0,05928	1801,8
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	1,17	0,48906	0,01404	0,07722	2117,7
Обед	7.044	Соль	0,003	0,117	0	0	0	0
Обед	7.367	Огурец консервированный 30 гр	0,030	1,17	0,02661	0,00103	0,0088	152,1
Обед	7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,150	5,85	0,3925	0,13004	0,05031	3009,51
Обед	7.021	Картофельное пюре 150 гр	0,150	5,85	0,77809	0,2028	0,12468	5808,64
Обед	7.115/1.	Компот из сухофруктов.	0,150	5,85	0,51737	0,00077	0,0143	2255,86
Обед	7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом	0,080	3,12	0,33609	0,46052	0,55141	8255,58
			0,613	23,907	2,931	0,816	0,886	23401,190
Полдник	7.004	Стушенное молоко 15 гр	0,015	0,585	0,33546	0,05092	0,04313	1916,8
Полдник	7.363-7	Ряженка 130 гр	0,130	5,07	0,55093	0,16174	0,13141	4194,82
Полдник	7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,150	5,85	1,18951	0,97048	0,80321	18571,47
			0,295	11,505	2,076	1,183	0,978	24683,090

А. В. Цеплюова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.2/4/1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	0,180	7,38	1,18682	0,23185	0,22823	7763,84
Завтрак	7.1/5/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	2,091	0,87576	0,3172	0,22322	6686,28
Завтрак	7.0/6/7	Кофейный напиток с молоком	0,150	6,15	0,52793	0,08659	0,0862	3603,75
			0,381	15,621	2,591	0,636	0,538	18053,870
			0,100	4,1	0,404	0,004	0,02	1840
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г// Фрукт 100 гр	0,100	4,100	0,404	0,004	0,020	1840,000
			0,030	1,23	0,51414	0,01476	0,08118	2226,3
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,003	0,123	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,003	0,123	0,03438	0,1308	0,70617	4493,73
Обед	7.н114/3	Котлета из мяса кури	0,060	2,46				
		Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	0,150	6,15	0,57288	0,37524	0,20592	7039,6
Обед	7.15/2/2	0,180						
		Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 40гр.	0,040	1,64	0,20276	0,14018	0,02452	2380,05
Обед	7.33/1/2		0,150	6,15	0,54391	0,00081	0,01503	2371,49
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,120	4,92	1,14331	0,12365	0,14958	6556,64
Обед	7.142/1	Каша перловая	0,553	22,673	3,011	0,785	1,182	25067,810
			0,080	3,28	0,52219	0,14101	0,08823	3357,7
Полдник	4.3/9/3	Запеканка морковная (вариант 2)	0,020	0,82	0,41082	0,00738	0,06232	1894,2
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,150	6,15	0,45413	0,00014	0,00139	1918,8
Полдник	7.022/2	Чай с лимоном	0,030	1,23	0,94464	0,06396	0,12792	5633,4
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,280	11,480	2,332	0,212	0,280	12804,100

Утверждено: **Заведующий МБДОУ № 455:**

А. В. Цепилова



МЕНЮ ДЕНЬ № 15 (ЯСЛИ)

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	0,150	5,7	0,69607	0,12623	0,13374	4636,05
Завтрак	7.14/10	Какао с молоком 200 гр	0,200	7,6	0,56539	0,13627	0,14324	4404,2
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,029	1,102	0,50716	0,11183	0,07366	2987,98
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр//Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,8	0,27398	0,00532	0,02394	1064
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,114	0,00575	0	0,00622	44,16
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	0,76	0,38076	0,00684	0,05776	1755,6
Обед	7.5/11/2	Соус молочный с овощами (вариант 2) 20 гр	0,020	0,76	0,04704	0,02034	0,01351	460,52
Обед	7.н041/2	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,180	6,84	1,08989	0,62152	0,74955	14048,2
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	5,7	0,50411	0,00075	0,01393	2196,97
Обед	7.044	Соль	0,003	0,114	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	1,14	0,47652	0,01368	0,07524	2063,4
Обед	7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	0,150	5,7	0,24423	0,09295	0,03974	1993,11
Обед	7.10/1/1	Салат из морковью с растительным маслом 50 гр.	0,050	1,9	0,25384	0,12812	0,02223	2083,18
Полдник	7.н151-4	Макаронные изделия отварные 80 гр	0,080	3,04	0,82911	0,04154	0,11907	4404,6
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,150	5,7	0,40378	0	0	1686,55
Полдник	2022/547	Коржик молочный 60 гр	0,060	2,28	1,38673	0,262	0,13528	9178,24

А. В. Цепилова



Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.022/2	Чай с лимоном	0,150	5,1	0,3766	0,00012	0,00115	1591,2
Завтрак	7.035/9	Батон с маслом слив	0,040	1,36	0,63563	0,17595	0,09248	4068,1
Завтрак	7.026	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. ма	0,150	5,1	0,60636	0,18541	0,14261	4823,92
			0,340	11,560	1,619	0,361	0,236	10483,220
			0,100	3,4	0,35306	0,01197	0,01197	1346,4
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр//Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,400	0,353	0,012	0,012	1346,400
			0,150	5,1	0,7029	0	0	3044,02
Обед	7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,030	1,02	0,19028	0,00449	0,02397	999,6
Обед	7.375	Кукуруза консервированная	0,060	2,04	0,07145	0,33947	0,40048	5466,73
Обед	7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	0,120	4,08	0,81233	0,16483	0,11713	5587,56
Обед	7.151-4	Макаронные изделия отварные .	0,030	1,02	0,42636	0,01224	0,06732	1846,2
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,150	5,1	0,29049	0,2434	0,2048	4524,01
Обед	7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0,020	0,68	0,34068	0,00612	0,05168	1570,8
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр .	0,003	0,102	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,563	19,142	2,834	0,771	0,865	23038,920
			0,150	5,1	1,03694	0,84513	0,69912	16176,02
Полдник	7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,015	0,51	0,29245	0,04439	0,0376	1670,4
Полдник	7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,150	5,1	0,20877	0,30551	0,15276	4277,28
Полдник	7.363	Раженка 150 г	0,315	10,710	1,538	1,195	0,889	22123,700

МЕНЮ ДЕНЬ № 17 (ЯСЛИ)



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:
А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	0,150	5,1	1,01537	0,1718	0,18007	6785,02
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,029	0,986	0,45414	0,1377	0,06613	3014,78
Завтрак	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	0,200	6,8	0,48081	0,09574	0,09532	3553
			0,379	12,886	1,950	0,405	0,342	13352,800
			0,100	3,4	0,24514	0,00476	0,02142	952
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр//Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,400	0,245	0,005	0,021	952,000
			0,150	5,1	0,18616	0,13792	0,10204	2520,76
Обед	7.137	Щи с мясом со сметаной	0,050	1,7	0,19308	0,10344	0,02488	1953,31
Обед	7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 50гр.	0,020	0,68	0,34068	0,00612	0,05168	1570,8
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,003	0,102	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,060	2,04	0,19482	0,25718	0,26589	4583,58
Обед	7.114	Котлета из мяса кури	0,030	1,02	0,42636	0,01224	0,06732	1846,2
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,150	5,1	0,53762	0	0,00978	2222,58
Обед	7.063	Напиток из шиповника	0,130	4,42	0,46267	0,20367	0,06158	4008,31
Обед	7.10/3/2	Морковь тушеная 130г	0,593	20,162	2,341	0,721	0,583	18705,540
			0,150	5,1	0,36127	0	0	1508,42
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,090	3,06	1,60147	0,4721	0,30277	13052,27
Полдник	7.6/12/2	Ватрушка со сметаной 90 гр	0,125	4,25	0,8075	0,1275	0,1275	4802,5
Полдник	7.270/1/10	Биойогурт 125 г	0,365	12,410	2,770	0,600	0,430	19363,190

МЕНЮ ДЕНЬ № 18 (ЯСЛИ)



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.357/2	Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	0,055	1,87	0,72651	0,28455	0,17894	5714,56
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,150	5,1	0,46187	0,18304	0,14504	4344,47
Завтрак	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,150	5,1	0,36127	0	0	1508,42
Завтрак			0,355	12,070	1,550	0,468	0,324	11567,450
Завтрак второй	7.033/2	Сок 0,2 л - 100г// Фрукт 100 гр.	0,100	3,4	0,3434	0,0034	0,017	1564,000
			0,100	3,400	0,343	0,003	0,017	1564,000
			0,110	3,74	0,54673	0,09384	0,07402	3540,14
Обед	7.64с/3	Картофельное пюре 110 гр.	0,003	0,102	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль	0,030	1,02	0,42636	0,01224	0,06732	1846,2
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,150	5,1	0,39883	0,07028	0,10186	2774,72
Обед	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,070	2,38	0,07761	0,09579	0,408	3824,14
Обед	7.61р/3	Суфле рыбное.	0,030	1,02	0,11522	0,03499	0,01326	728,26
Обед	7.057	Салат из моркови с растительным маслом	0,150	5,1	0,59393	0	0,00575	2437,12
Обед	7.078	Компот из изюма	0,543	18,462	2,159	0,307	0,670	15150,580
			0,150	5,1	0,20877	0,16294	0,14257	2851,52
Полдник	7.075	Кефир 150 г	0,150	5,1	0,82386	0,16112	0,16443	5902,74
Полдник	7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	0,020	0,68	0,34068	0,00612	0,05168	1570,8
Полдник	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,030	1,02	0,78336	0,05304	0,10608	4671,6
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,350	11,900	2,157	0,383	0,465	14996,660



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:
А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 19 (ЯСЛИ)

Время приема пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,150	5,1	0,4378	0,07181	0,07149	2986,9
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,029	0,986	0,45414	0,1377	0,06613	3014,78
Завтрак	7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	0,120	4,08	0,10311	0,4121	0,32241	6031,75
			0,299	10,166	0,995	0,622	0,460	12033,430
Завтрак второй	7.183-1	Банан 100 гр//Сок фруктовый 100 гр.	0,100	3,4	0,51884	0,00238	0,0357	2118,2
			0,100	3,400	0,519	0,002	0,036	2118,200
			0,150	5,1	0,25163	0,14441	0,15652	3062,84
Обед	7.н39с-3	Борщ с мясом	0,060	2,04	0,19482	0,225718	0,26589	4583,58
Обед	7.114	Котлета из мяса кури	0,150	5,1	0,45104	0,00067	0,01246	1965,71
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,030	1,02	0,42636	0,01224	0,06732	1846,2
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,100	3,4	0,64027	0,10277	0,10403	3771,96
Обед	7.076	Каша гречневая рассыпчатая	0,003	0,102	0	0	0	0
Обед	7.044	Соль						
		Салат из отварного картофеля,морек,капусты и репчат.лука с	0,040	1,36	0,16815	0,11624	0,02034	1970,98
Обед	7.33/1/2	растит.маслом 40гр.	0,020	0,68	0,34068	0,00612	0,05168	1570,8
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,553	18,802	2,473	0,640	0,678	18772,070
			0,015	0,51	0,33929	0	0,00206	1285
Полдник	7.185	Повидло	0,100	3,4	0,31808	0,57348	0,43778	9164,17
Полдник	7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,150	5,1	0,32422	0	0	1353,03
Полдник	7.032/1	Чай с сахаром .	0,265	9,010	0,982	0,573	0,440	11802,200

МЕНЮ ДЕНЬ № 20 (ЯСЛИ)



Утверждено Заведующий МБДОУ № 455:
А. В. Цепилова

Время приема пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.066/1	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	0,150	5,1	0,65785	0,13158	0,13363	4610,96
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	1,734	0,72624	0,26304	0,18511	5544,72
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,150	5,1	0,45544	0,08184	0,07932	2942,36
Завтрак			0,351	11,934	1,820	0,476	0,398	13098,040
Завтрак второй	7.187/1	Груша 100 гр//Сок фруктовый 100 гр	0,100	3,4	0,31518	0,00918	0,01224	1438,2
			0,100	3,400	0,315	0,009	0,012	1438,200
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	5,1	0,45104	0,00067	0,01246	1965,71
Обед	7.8/3	Капуста тушеная 150г	0,150	5,1	0,59682	0,09638	0,11951	3541,23
Обед	7.044	Соль	0,003	0,102	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	1,02	0,42636	0,01224	0,06732	1846,2
Обед	7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,150	5,1	0,35733	0,12122	0,05104	2906,58
Обед	7.226	Рулет из говядины паровой	0,060	2,04	0,09436	0,26335	0,31982	4445,69
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,102	0,00514	0	0,00557	39,56
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	0,68	0,34068	0,00612	0,05168	1570,8
			0,566	19,244	2,272	0,500	0,627	16315,770
Полдник	7.148/1	Шанежка с картошкой•1	0,060	2,04	0,70741	0,17924	0,12811	5424,22
Полдник	7.050	Макаронные отварные 130 гр.	0,130	4,25	0,8075	0,1275	0,1275	4802,5
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,150	5,1	0,32422	0	0	1353,03
			0,340	11,390	1,839	0,307	0,256	11579,750

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504003774823850008280302647020283339430787067072

Владелец Цепилова Арина Валерьевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026