

Аббазова Ленера
Евгеньевна

Документ подписан
простой
цифровой подписью:
ИП Аббазова Л.Е.
Дата: 2025.07.31
10:05:33
+04'00'

МЕНЮ
1 день
ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша боярская (пшенная с изюмом)	180	404,64
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	44,64
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	47
ОБЕД		
Салат витаминный	40	55,2
Борщ из свежей капусты	200	62,6
Суфле из печени	60	91,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	109,8
Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
«Крендель сахарный»	50	190
УЖИН		
Овощи натуральные	40	5,6
Макаронные изделия отварные с сыром	150	206,25
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
Хлеб пшеничный	40	56,4

МЕНЮ
2 день
ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	180	206,46
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	128,61
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	96
ОБЕД		
Салат из свеклы отварной	40	35,6
Суп картофельный с клецками	200	50,6
Капуста тушеная	130	81,9
Котлеты, биточки, шницели	60	171,6
Компот из свежих плодов или ягод	180	86,4
Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		

Напиток из шиповника	180	87,3
Печенье	20	83,4
УЖИН		
Салат из моркови с изюмом	40	38,4
Картофельное пюре	130	119,6
Котлеты, биточки, шницели	60	171,6
Хлеб пшеничный	40	56,4
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9

МЕНЮ 3 день ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	14,54
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	44,64
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	47
ОБЕД		
Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	40	44
Суп с макаронными изделиями	200	96,6
Пюре из гороха	130	151,32
Голубцы ленивые	60	75
Компот из вишен и яблок	180	88,2
Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		
Компот из свежих плодов или ягод	180	86,4
Пряники	20	73,2
УЖИН		
Салат из моркови с яблоками и курагой	40	40,8
Запеканка из творога	150	425
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
Хлеб пшеничный	40	56,4
Соус земляничный, или малиновый, или вишневый	10	26,37

МЕНЮ 4 день ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша молочная кукурузная жидкая	180	216
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	128,61
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	45
ОБЕД		
Винегрет овощной	40	52
Щи из свежей капусты	200	60,6
Плов из отварной птицы	230	393,19
Компот из свежих плодов или ягод	180	86,4
Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		
Напиток из шиповника	180	87,3

Булочка ванильная	50	165
УЖИН		
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	54,4
Картофельное пюре	130	119,6
Котлеты, биточки, шницели	60	171,6
Хлеб пшеничный	40	56,4
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9

МЕНЮ

5 день

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша «Дружба»	180	203,58
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	128,61
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	47
ОБЕД		
Салат овощной с яблоками	40	14,4
Суп картофельный с клецками	200	50,6
Макаронные изделия отварные	130	125,58
Тефтели из говядины паровые	60	122,4
Хлеб ржаной	50	87
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	109,8
ПОЛДНИК		
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	90
Вафли	20	70
УЖИН		
Овощи натуральные	40	9,6
Пельмени мясные отварные	150	286,1
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Сметана	10	16,2
Хлеб пшеничный	40	56,4

МЕНЮ

6 день

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	180	206,46
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	44,64
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	47
ОБЕД		
Салат из моркови и чернослива	40	38
Борщ с капустой и картофелем	200	76
Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
Котлеты, биточки, шницели	60	171,6
Компот из яблок с лимоном	180	92,7
Хлеб ржаной	50	87

ПОЛДНИК		
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	90
Ватрушка «Лакомка»	50	234
УЖИН		
Салат из капусты белокочанной	40	54,4
Жаркое по-домашнему	150	258,41
Хлеб пшеничный	40	56,4
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9

МЕНЮ

7 день

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша пшенная молочная жидкая	180	255,24
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	128,61
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	54
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	96
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	40	48
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	86,4
Макаронные изделия отварные	130	125,58
Суфле из печени	60	91,8
Компот из свежих плодов или ягод	180	86,4
Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		
Вафли	20	70
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
УЖИН		
Салат картофельный с морковью и зеленым горо	40	46
Рис отварной	130	177,32
Котлеты, биточки, шницели	60	171,6
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Хлеб пшеничный	40	56,4

МЕНЮ

8 день

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша гречневая вязкая	180	254,7
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	44,64
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	47
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	40	49,6
Свекольник	200	77,6
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	60	132,6
Картофельное пюре	130	119,6
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	109,8

Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		
Компот из апельсинов с яблоками	180	83,7
«Крендель сахарный»	50	190
УЖИН		
Салат из моркови и яблок с яйцом	40	40
Макаронные изделия отварные	130	125,58
Котлеты, биточки, шницели	60	171,6
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Хлеб пшеничный	40	56,4

МЕНЮ

9 день

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	180	193,86
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	128,61
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	47
ОБЕД		
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	37,2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	75,4
Плов из отварной птицы	230	393,19
Компот из свежих плодов или ягод	180	86,4
Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	95,4
Пряники	20	73,2
УЖИН		
Салат из моркови	40	52,8
Картофельное пюре	130	119,6
Тефтели из говядины паровые	60	122,4
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Хлеб пшеничный	40	56,4

МЕНЮ

10 день

ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная вязкая	180	264,42
Чай с лимоном (1-й вариант)	180	54,9
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	44,64
ЗАВТРАК 2		
Плоды свежие	100	96
ОБЕД		
Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	64,8
Суп с крупой	200	9,62
Макаронные изделия отварные	130	125,58
Котлеты, биточки, шницели	60	171,6

Компот из свежих плодов или ягод	180	86,4
Хлеб ржаной	50	87
ПОЛДНИК		
Напиток из шиповника	180	87,3
Булочка ванильная	50	165
УЖИН		
Салат из свеклы и моркови	40	50,8
Запеканка из творога	150	425
Соус земляничный, или малиновый, или вишневый	10	26,37
Чай с лимоном (2-й вариант)	180	54,9
Хлеб пшеничный	40	56,4