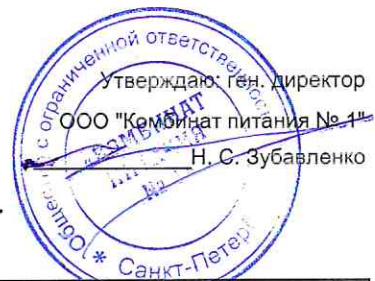


Согласованно:

Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



### Меню на 25.11.2024г

| Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                     |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                           |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                      | 25             | 1,86                 | 0,73  | 12,85    | 65,50                             |
| Масло (порциями)                    | 5              | 0,04                 | 3,9   | 0,05     | 35,44                             |
| Каша пшенная молочная<br>жидкая     | 170            | 7,17                 | 3,92  | 36,20    | 208,80                            |
| Кофейный напиток с молоком          | 200            | 3,04                 | 3,14  | 14,63    | 99,05                             |
| Итого за Завтрак 1                  | 400            | 12,11                | 11,69 | 63,73    | 408,79                            |
| Завтрак 2                           |                |                      |       |          |                                   |
| Соки, овощные, фруктовые            | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Итого за Завтрак 2                  | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Обед                                |                |                      |       |          |                                   |
| Салат "Степной"                     | 50             | 0,91                 | 3,89  | 6,75     | 65,40                             |
| Суп картофельный с<br>бобовыми      | 180            | 4,34                 | 3,21  | 14,18    | 102,92                            |
| Котлеты рубленые                    | 70             | 10,20                | 12,91 | 6,63     | 183,53                            |
| Макаронные изделия<br>отварные      | 130            | 5,68                 | 3,95  | 31,20    | 179,98                            |
| Напиток из плодов шиповника         | 180            | 0,61                 | 0,25  | 18,67    | 79,41                             |
| Хлеб ржаной                         | 40             | 2,64                 | 0,48  | 13,36    | 68,32                             |
| Итого за Обед                       | 650            | 24,38                | 24,69 | 90,79    | 679,56                            |
| Полдник                             |                |                      |       |          |                                   |
| Кефир                               | 200            | 5,83                 | 6,43  | 8,04     | 113,40                            |
| Сдоба обыкновенная                  | 50             | 3,88                 | 2,36  | 26,15    | 141,00                            |
| Итого за Полдник                    | 250            | 9,71                 | 8,79  | 34,19    | 254,40                            |
| Ужин                                |                |                      |       |          |                                   |
| Запеканка из творога со<br>сметаной | 200            | 29,10                | 20,80 | 24,30    | 297,00                            |
| Чай с сахаром                       | 200            | 0,20                 | 0,05  | 10,05    | 41,46                             |
| Хлеб пшеничный                      | 50             | 3,72                 | 1,46  | 25,70    | 131,00                            |
| Итого за Ужин                       | 450            | 33,02                | 22,31 | 60,05    | 469,46                            |
| Итого за день                       | 1 930          | 80,27                | 67,63 | 268,56   | 1 902,21                          |

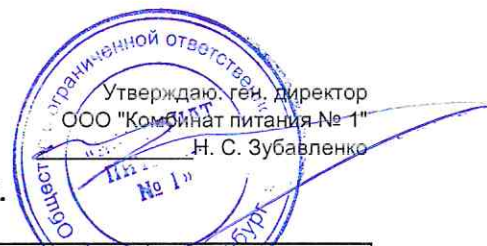
Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



### Меню на 26.11.2024г.

| Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                              |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                               | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,50                             |
| Сыр (порциями)                               | 10             | 2,61                 | 2,66  | 0,35     | 35,75                             |
| Каша манная молочная                         | 160            | 5,84                 | 2,80  | 32,43    | 178,29                            |
| Чай с молоком                                | 200            | 1,50                 | 1,30  | 17,40    | 87,00                             |
| Итого за Завтрак 1                           | 400            | 12,20                | 7,63  | 65,60    | 379,54                            |
| Завтрак 2                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Фрукт свежий (яблоко)                        | 200            | 0,78                 | 0,78  | 19,21    | 87,02                             |
| Итого за Завтрак 2                           | 200            | 0,78                 | 0,78  | 19,21    | 87,02                             |
| Обед                                         |                |                      |       |          |                                   |
| Салат картофельный с<br>кукурузой и морковью | 50             | 1,55                 | 3,45  | 10,95    | 81,00                             |
| Борщ с капустой и<br>картофелем              | 200            | 1,65                 | 14,20 | 10,70    | 78,70                             |
| Плов из птицы                                | 160            | 12,96                | 9,06  | 25,54    | 299,90                            |
| Компот из свежих плодов                      | 180            | 0,17                 | 0,17  | 12,52    | 52,20                             |
| Хлеб ржаной                                  | 50             | 3,30                 | 0,60  | 16,70    | 85,40                             |
| Итого за Обед                                | 640            | 19,63                | 27,48 | 76,41    | 597,20                            |
| Полдник                                      |                |                      |       |          |                                   |
| Кисель плодово-ягодный                       | 200            | 0,02                 | 0,00  | 28,75    | 115,09                            |
| Оладьи с маслом                              | 55             | 4,50                 | 7,22  | 22,83    | 174,29                            |
| Итого за Полдник                             | 255            | 4,52                 | 7,22  | 51,58    | 289,38                            |
| Ужин                                         |                |                      |       |          |                                   |
| Суфле из рыбы                                | 80             | 13,04                | 8,15  | 3,46     | 139,38                            |
| Пюре картофельное                            | 150            | 3,27                 | 5,15  | 22,00    | 147,46                            |
| Чай с сахаром                                | 200            | 0,20                 | 0,05  | 10,05    | 41,46                             |
| Хлеб пшеничный                               | 50             | 3,72                 | 1,46  | 25,70    | 131,00                            |
| Итого за Ужин                                | 480            | 8,82                 | 10,68 | 37,44    | 459,30                            |
| Итого за день                                | 880            | 10,49                | 24,88 | 76,89    | 653,09                            |

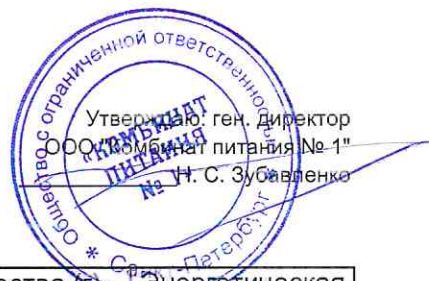
Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



**Меню на 27.11.2024г.**

| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                          |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                                |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                           | 30             | 1,86                 | 0,73  | 12,85    | 65,50                             |
| Масло (порциями)                         | 5              | 0,04                 | 3,9   | 0,05     | 35,44                             |
| Каша овсяная молочная                    | 170            | 7,51                 | 5,10  | 33,23    | 208,97                            |
| Чай с сахаром                            | 200            | 0,20                 | 0,05  | 10,05    | 41,46                             |
| Итого за Завтрак 1                       | 405            | 9,61                 | 9,78  | 56,18    | 351,37                            |
| Завтрак 2                                |                |                      |       |          |                                   |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные        | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Итого за Завтрак 2                       | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Обед                                     |                |                      |       |          |                                   |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 50             | 0,80                 | 5,05  | 2,06     | 21,30                             |
| Суп картофельный с крупой                | 200            | 1,71                 | 1,86  | 13,97    | 79,49                             |
| Оладьи из печени по-кунцевски            | 70             | 12,11                | 8,19  | 8,26     | 155,40                            |
| Каша гречневая вязкая                    | 130            | 3,92                 | 4,08  | 17,56    | 122,45                            |
| Соус сметанный                           | 30             | 0,42                 | 1,50  | 1,76     | 22,23                             |
| Компот из сушеных фруктов                | 180            | 0,38                 | 0,02  | 24,67    | 100,38                            |
| Хлеб ржаной                              | 50             | 3,30                 | 0,60  | 16,70    | 85,40                             |
| Итого за Обед                            | 710            | 22,64                | 21,30 | 84,98    | 586,65                            |
| Полдник                                  |                |                      |       |          |                                   |
| Кофейный напиток с молоком               | 200            | 2,97                 | 2,89  | 14,27    | 94,95                             |
| Печенье                                  | 50             | 1,75                 | 4,90  | 30,20    | 208,50                            |
| Итого за Полдник                         | 250            | 4,72                 | 7,79  | 44,47    | 303,45                            |
| Ужин                                     |                |                      |       |          |                                   |
| Макароны, запеченные с сыром             | 205            | 9,56                 | 10,58 | 39,24    | 272,00                            |
| Чай с лимоном                            | 200            | 0,27                 | 0,06  | 10,27    | 42,64                             |
| Хлеб пшеничный                           | 45             | 3,38                 | 1,30  | 23,13    | 117,90                            |
| Итого за Ужин                            | 450            | 13,21                | 11,94 | 72,64    | 432,54                            |
| Итого за день                            | 1 995          | 51,23                | 50,96 | 278,07   | 1 764,01                          |

Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



**Меню на 28.11.2024г.**

| Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                   |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                         |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                    | 30             | 1,86                 | 0,73  | 12,85    | 65,50                             |
| Сыр (порциями)                    | 10             | 2,61                 | 2,66  | 0,35     | 35,75                             |
| Молочная каша "Дружба"            | 180            | 5,66                 | 3,59  | 30,41    | 176,62                            |
| Чай с молоком                     | 180            | 1,35                 | 1,17  | 15,66    | 78,30                             |
| Итого за Завтрак 1                | 400            | 11,48                | 8,15  | 59,27    | 356,17                            |
| Завтрак 2                         |                |                      |       |          |                                   |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Итого за Завтрак 2                | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Обед                              |                |                      |       |          |                                   |
| Салат "Степной"                   | 50             | 0,91                 | 3,89  | 6,75     | 65,40                             |
| Рассольник Ленинградский          | 200            | 1,86                 | 3,46  | 13,58    | 92,64                             |
| Голубцы ленивые                   | 190            | 14,65                | 10,54 | 22,37    | 243,03                            |
| Кисель плодово-ягодный            | 200            | 0,02                 | 0,00  | 28,75    | 115,09                            |
| Хлеб пшеничный                    | 50             | 3,75                 | 1,45  | 25,70    | 130,85                            |
| Итого за Обед                     | 690            | 21,19                | 19,34 | 97,15    | 647,01                            |
| Полдник                           |                |                      |       |          |                                   |
| Чай с сахаром                     | 200            | 0,20                 | 0,05  | 10,05    | 41,46                             |
| Булочка домашняя                  | 50             | 3,77                 | 8,04  | 30,53    | 209,57                            |
| Итого за Полдник                  | 250            | 3,97                 | 8,09  | 40,58    | 251,03                            |
| Ужин                              |                |                      |       |          |                                   |
| Биточки рыбные                    | 80             | 9,32                 | 4,89  | 7,54     | 111,41                            |
| Каша пшеничная рассыпчатая        | 130            | 5,60                 | 6,03  | 33,38    | 210,30                            |
| Чай с сахаром                     | 200            | 0,20                 | 0,05  | 10,05    | 41,46                             |
| Хлеб ржаной                       | 40             | 2,64                 | 0,48  | 13,36    | 68,32                             |
| Итого за Ужин                     | 450            | 17,76                | 11,45 | 64,33    | 431,49                            |
| Итого за день                     | 1 970          | 55,45                | 47,18 | 281,13   | 1 775,70                          |

Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



### Меню на 29.11.2024г.

| Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                         |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                               |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                          | 30             | 1,86                 | 0,73  | 12,85    | 65,50                             |
| Масло (порциями)                        | 5              | 0,04                 | 3,9   | 0,05     | 35,44                             |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 200            | 5,69                 | 6,09  | 19,25    | 154,57                            |
| Какао с молоком                         | 180            | 3,44                 | 3,62  | 15,12    | 106,86                            |
| Итого за Завтрак 1                      | 415            | 11,03                | 14,34 | 47,27    | 362,37                            |
| Завтрак 2                               |                |                      |       |          |                                   |
| Соки, овощные, фруктовые,<br>ягодные    | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Итого за Завтрак 2                      | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Обед                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Салат "Зимний"                          | 50             | 0,96                 | 6,39  | 6,00     | 83,25                             |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем    | 180            | 1,41                 | 2,95  | 6,80     | 59,43                             |
| Котлеты рубленные из птицы              | 70             | 12,82                | 3,93  | 6,93     | 114,37                            |
| Пюре из гороха                          | 130            | 14,59                | 4,39  | 30,47    | 219,75                            |
| Соус сметанный                          | 30             | 0,45                 | 1,58  | 1,94     | 23,75                             |
| Компот из сушеных фруктов               | 180            | 0,38                 | 0,02  | 24,67    | 100,38                            |
| Хлеб ржаной                             | 40             | 2,64                 | 0,48  | 13,36    | 68,32                             |
| Итого за Обед                           | 680            | 33,25                | 19,74 | 90,17    | 669,25                            |
| Полдник                                 |                |                      |       |          |                                   |
| Кефир                                   | 200            | 5,83                 | 6,43  | 8,04     | 113,40                            |
| Печенье                                 | 50             | 1,75                 | 4,90  | 30,20    | 208,50                            |
| Итого за Полдник                        | 250            | 7,58                 | 11,33 | 38,24    | 321,90                            |
| Ужин                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Зеленый горошек                         | 50             | 1,53                 | 0,10  | 3,25     | 20,12                             |
| Омлет натуральный                       | 150            | 14,92                | 23,24 | 2,74     | 279,68                            |
| Чай с сахаром                           | 200            | 0,20                 | 0,05  | 10,05    | 41,46                             |
| Хлеб пшеничный                          | 50             | 3,75                 | 1,45  | 25,70    | 130,85                            |
| Итого за Ужин                           | 450            | 20,40                | 24,84 | 41,74    | 472,11                            |
| Итого за день                           | 1 975          | 73,31                | 70,40 | 237,22   | 1 915,63                          |