

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 77 «Машенька»
И.И. Томчук
приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	108,9	0,68
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	9,63	66	0,98
Второй завтрак:	Соки овощными или ягодные	100	0,5	0,1	10,1	42,6	2
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,98	11,42	61,5	5,3
	Каша гречневая	120	5,73	4,06	25,76	162	9,88
	Оладьи из печени	60	9,7	8,1	8	210	4
	Компот из сушёных фруктов	150	0,3	0,02	17,6	74,3	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
Полдник:	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
	Кондитерское изделие(вафли)	20	1,02	1,2	7	42,1	0
	Кондитерское изделие(зефир)	20	1,2	0	15,8	65,2	0
	Кондитерское изделие (пастила)	20	0,12	0	16	68,8	0
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	40	0,57	2,04	3,6	34,96	12,98
	Омлет на натуральном молоке	130	15,1	25,8	2,01	224,77	0,28
	Кисель из сока натурального	150	0,57	0,06	28,24	116,1	1,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день			35,92	31,5	168,67	1169,81	27,98

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77 «Машенька»

И.И. Томчук

приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая пшениная	150	3,46	4,5	23,69	143,44	0,11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	9,63	66	0,98
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,21	5,1	22,5	5
	Фрукт (груша)	80	0,38	0,29	9,7	45,82	5
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,05	1	24,23	2,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	3,99	5,34	61,8	11,67
	Жаркое по-домашнему	180	22,02	5,6	19,59	217,06	7,6
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	24,07	78	1,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
Полдник:	Печенье	20	1,2	4,8	12,8	99,6	0
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	60	7,98	4,72	3,12	87	4,04
	Свекла тушенная	130	2,08	2,7	12,2	81,6	11,09
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	6,83	27,61	2,69
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	00	0	0	0
Всего день:			57,97	43,68	193,21	1383,01	79,18

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77 «Машенька»

И.И. Томчук

приказ от 09.01.2025 № 35-од



МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша "Дружба"	150	4,09	6,85	23,39	169	5,9
	Какао с молоком	180	2,89	2,4	10,49	79,79	1,2
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,21	5,1	22,5	5
	Фрукт (груша)	80	0,38	0,29	9,7	45,82	5
	Салат из белокочанной капусты	40	0,57	2,04	3,6	34,96	12,98
	Рассольник ленинградский	150	3,2	4,26	10,4	103,68	4,5
	Котлета	60	9,95	7,39	9,95	146,4	0,09
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,5
	Компот из сушёных фруктов	150	0,3	0,02	17,6	74,3	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
Полдник:	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	26,95	178,66	0
Ужин:	Пудинг из творога	120	15,9	11,3	25,56	232	0,2
	Соус молочный	40	0,76	1,8	5,26	40,6	0,1
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02
	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,64	21,2	1,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день			36,82	41,39	178,63	1259,76	77,11

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 77 «Машенька»
И.И. Томчук
приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	2,54	3,11	6,15	113,6	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	9,63	66	0,98
	Сыр (порциями)	20	4,87	6,2	0	76,4	0,15
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,21	5,1	22,5	5
	Фрукт (груша)	80	0,38	0,29	9,7	45,82	5
Обед:	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,38	3	8,46	65,8	5,26
	Котлета	60	9,95	7,39	9,95	146,4	0,09
	Рагу из овощей	130	2,1	11,28	11,86	137,3	7,1
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	24,07	78	1,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
Полдник	Бутерброд с повидлом	35	2,3	3,27	21,49	136,3	0,08
	Винегрет	120	1,62	7,4	9,23	109,92	15,9
Ужин:	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	6,83	27,61	2,69
	Рыба отварная	60	13,8	3,3	0,5	80	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день:			58,22	60,27	183,11	1534	71,71

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77 «Машенька»

И.И. Томчук

приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая "Геркулес"	150	2,85	5,01	18,23	129,04	0
	Какао с молоком	180	2,89	2,4	10,49	79,79	1,2
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Соки овощными или ягодные	100	0,5	0,1	10,1	42,6	2
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,57	2,04	3,6	34,96	12,98
	Суп картофельный с клецками	150	3,87	1,11	21,27	110,49	2,92
	Биточки куриные	60	8,94	9,46	6,06	145,5	0,3
	Макароны отварные с маслом	130	6,68	4,47	34,05	204	0
	Компот из сушёных фруктов	150	0,3	0,02	17,6	74,3	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
Полдник:	Молоко кипячёное	180	5,1	5,44	7,65	102	2,05
	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	26,95	178,66	0
Ужин:	Запеканка из творога с изюмом	120	15,9	11,3	25,56	232	0,2
	Соус молочный	40	0,76	1,8	5,26	40,6	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,64	21,2	1,92
	Кисель из сока натурального	150	0,57	0,06	28,24	116,1	1,37
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день			59,58	52,94	258,42	1738,34	25,34

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77 «Машенька»

И.И. Томчук

приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	108,9	0,68
	Какао с молоком	180	2,89	2,4	10,49	79,79	1,2
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	10,1	42,6	2
обед:	Суп картофельный с фасолью	150	3,8	2,59	7,7	72,9	2,79
	Голубцы ленивые	170	7,7	13,3	8,1	200,9	8,6
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	17,6	74,3	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
Полдник:	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
	Кондитерское изделие(вафли)	20	1,02	1,2	7	42,1	0
	Кондитерское изделие(зефир)	20	1,2	0	15,8	65,2	0
	Кондитерское изделие (пастила)	20	0,12	0	16	68,8	0
Ужин:	Каша вязкая рисовая	150	2,12	3,89	25,86	147,04	0
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день:			30,37	31,21	136,81	986,34	16,61

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77 «Машенька»

И.И. Томчук

приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	3,31	3,95	24,2	146,04	0
	Какао с молоком	180	2,89	2,4	10,49	79,79	1,2
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,21	5,1	22,5	5
	Фрукт (груша)	80	0,38	0,29	9,7	45,82	5
обед:	Суп картофельный вегетарианский	150	1,52	4,42	7,6	76,92	9,6
	Плов	170	27	14,7	47,2	237	1,9
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	24,07	78	1,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
Полдник :	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
	Печенье	20	1,2	4,8	12,8	99,6	0
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	150	26,85	9,78	5,11	219,47	0,34
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	6,83	27,61	2,69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день:			75,58	51,21	216,3	1435,66	58,49

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 77 «Машенька»
И.И. Томчук
приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая "Геркулес"	150	2,85	5,01	18,23	129,04	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	9,63	66	0,98
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	10,1	42,6	2
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	1,65	1,05	8,29	49,83	9,51
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,5
	Суфле из печени	70	12,1	8,8	12,9	180,09	0
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	17,6	74,3	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	26,95	178,66	0
Ужин:	Запеканка из творога с курагой	120	15,9	11,3	25,56	232	0,2
	Соус молочный	40	0,76	1,8	5,26	40,6	0,1
	Кисель из сока натурального	150	0,57	0,06	28,24	116,1	1,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день:			53,88	48,17	223,77	1520,37	30

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77 «Машенька»

И.И. Томчук

приказ от 09.01.2025 № 35-од

МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша "Дружба"	150	4,09	6,85	23,39	169	5,9
	Какао с молоком	180	2,89	2,4	10,49	79,79	1,2
	Сыр (порциями)	20	4,87	6,2	0	76,4	0,15
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,21	5,1	22,5	5
	Фрукт (груша)	80	0,38	0,29	9,7	45,82	5
Обед:	Щи по-уральски (с крупой)	150	2,85	3,5	14,5	101,76	10,3
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,97	94,5	0,3
	Картофель отварной	100	2,03	2,5	16,1	106,68	15,4
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	24,07	78	1,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
Полдник:	Кефир	180	4,3	4,5	5,94	74,25	1,04
	Бутерброд с повидлом	35	2,49	3,93	27,56	156	0,1
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	60	7,98	4,72	3,12	87	4,04
	Рагу из овощей	130	2,1	11,28	11,86	137,3	7,1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	6,83	27,61	2,69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день:			49,24	56,3	214,55	1547,71	86,14

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 77 «Машенька»

И.И. Томчук

приказ от 09.01.2025 № 35-од



МЕНЮ ЯСЛИ 12 часов

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	3,29	3,98	25,18	148,08	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	9,63	66	0,98
	Бутерброд с маслом	25	1,6	2,72	10,6	75	0
Второй завтрак:	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	10,1	42,6	2
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,57	2,04	3,6	34,96	12,98
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,68	79,95	3,48
	Биточки куриные	60	8,94	9,46	6,06	145,5	0,3
	Каша вязкая перловая	120	3,29	4,52	23,46	147,65	0
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	17,6	74,3	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	81,6	0
Полдник:	Ряженка	100	2,63	0,07	3,85	46,44	0,27
	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	26,95	178,66	0
Ужин:	Запеканка из творога с курагой	120	15,9	11,3	25,56	232	0,2
	Соус молочный	40	0,76	1,8	5,26	40,6	0,1
	Кисель из сока натурального	150	0,57	0,06	28,24	116,1	1,37
	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,64	21,2	1,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0
Всего день:			32,81	34,85	160,07	1120,74	20,31