



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 22 «Яблонька»  
И.В. Бусыгина

Двухнедельное меню с 01.03.2025г.

Первая неделя

День недели	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
		л/с		белки		жиры		углеводы		л/с	
		ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	200	5,212	5,978	5,975	7,428	21,573	24,767	159,61	184,58
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138
	Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
ИТОГО завтрак		320	430	10,222	12,706	10,431	13,286	45,379	59,958	313,22	401,48
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – апельсины	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48
	ИТОГО второй завтрак	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48
ОБЕД	Уха из минтая с яйцом	150	200	8,026	8,769	4,786	2,75	5,0505	6,0165	94,413	100,05
	Тефтели рыбные в молочном соусе (минтай)	80	120	8,385	12,02	10,701	10,527	9,361	19,28	169	225,3
	Пюре картофельное	100	100	2,22	2,22	4,721	4,721	13,302	13,302	106,75	106,75
	Компот из урюка	150	200	0,1	0,66	0	0	12,8	24,495	52,6	97,95
	Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
	Хлеб ларинский	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед		540	700	23,179	29,639	20,876	18,891	68,5895	100,5775	556,963
ИТОГО полдник	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04
	Подлив на соке	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536
	Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
ИТОГО ужин		330	400	15,356	18,912	19,803	23,811	44,294	58,2433	416,22	456,586
ВСЕГО за день		1440	1850	54,157	68,337	55,06	61,228	172,3625	236,4988	1402,903	1717,816

ПОНЕДЕЛЬНИК







**СРЕДА**

день недели	прием пищи	наименование блюда	пищевые вещества												энергетическая ценность	
			вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность					
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ккал	д/с		
		Каша ячневая	150	200	5,464	6,24	6,659	8,685	23,074	25,367	172,5	203,8				
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138				
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9				
		<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>320</b>	<b>430</b>	<b>10,474</b>	<b>12,968</b>	<b>11,115</b>	<b>14,543</b>	<b>46,88</b>	<b>60,558</b>	<b>326,11</b>	<b>420,7</b>				
		Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4				
		<b>ИТОГО второй завтрак</b>	<b>108</b>	<b>114</b>	<b>1,62</b>	<b>1,026</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,68</b>	<b>27,588</b>	<b>103,68</b>	<b>114,4</b>				
		Суп – пюре из картофеля с гречками на курином бульоне	150	200	4,41	5,2808	3,125	4,403	25,1995	33,5993	141,03	152,61				
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77				
		Рис припущенный	80	100	1,98	2,474	2,093	2,525	20,02	25,03	108,9	140,47				
		Соус томатный с овощами	30	50	0,569	0,795	1,16	1,74	3,11	3,965	26	37,4				
		Компот из изюма	150	200	0,096	0,18	0	0	11,132	18,21	37,21	56,235				
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108				
		<b>ИТОГО обед</b>	<b>510</b>	<b>670</b>	<b>18,078</b>	<b>20,8568</b>	<b>14,989</b>	<b>20,113</b>	<b>85,7735</b>	<b>114,7853</b>	<b>556,902</b>	<b>660,485</b>				
		Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158				
		<b>ИТОГО полдник</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>3,75</b>	<b>5</b>	<b>16,5</b>	<b>22</b>	<b>118,5</b>	<b>158</b>				
		Запеканка из творога с яблоком	120	140	15,434	18,24	23,463	27,729	35,3	41,718	290,71	339,16				
		Соус молочный сладкий	30	50	1,061	1,873	1,9	3,968	4,648	7,686	42	73,12				
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536				
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8				
		<b>ИТОГО ужин</b>	<b>320</b>	<b>410</b>	<b>18,325</b>	<b>21,963</b>	<b>25,628</b>	<b>31,96</b>	<b>59,804</b>	<b>77,248</b>	<b>424,94</b>	<b>523,616</b>				
		<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1408</b>	<b>1824</b>	<b>52,997</b>	<b>62,8138</b>	<b>55,482</b>	<b>71,616</b>	<b>231,6375</b>	<b>302,1793</b>	<b>1530,132</b>	<b>1877,201</b>				







день недели	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность			
		вес блюда		белки		жары		углеводы		ценность			
		ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с	ясли	л/с		
ПЯТНИЦА	прием пищи ЗАВТРАК	150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200		
		16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3		
		150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
		20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
		336	451	14,834	18,278	15,271	20,793	47,486	57,711	403,19	486,2		
		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50		
		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50		
			Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	200	4,13	4,341	2,724	3,558	5,728	6,594	76,92	91,162
			Биточки мясные	60	70	7,932	9,254	7,673	8,951	9,144	10,688	135,12	157,64
	Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5		
	Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
	Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
		530	680	19,53	23,133	17,119	20,458	70,455	86,975	522,67	631,602		
	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
		150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7		
	Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239		
	Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83		
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
	Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
		355	465	11,447	14,646	43,496	57,28	41,506	73,804	352,28	544,866		
	ВСЕГО за день	1521	1946	50,711	62,457	79,636	103,531	177,147	238,19	1404,64	1814,668		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891259

Владелец Бусыгина Ирина Владимировна

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025