



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Ясли (1-3 лет)

1

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	140/5	182
	Кофейный напиток на молоке	180	90
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Напиток из шиповника	180	115
Обед	Щи из свежей капусты	150	62
	Плов из курицы	160	341
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
	Кисель плодово-ягодный	180	68
Полдник	Булочка домашняя	100	328
	Макароны отварные с сыром	120	212
Ужин	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	40	98
ИТОГО			1803



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Дошкольное (3-7 лет)

1

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	180/5	223
	Кофейный напиток с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	30/10	148
2-й завтрак	Напиток из шиповника	180	115
Обед	Щи из свежей капусты	200	83
	Плов из курицы	210	448
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	60	97
	Кисель плодово-ягодный	180	68
Полдник	Булочка домашняя	100	328
	Макароны отварные с сыром	150	265
Ужин	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	50	123
ИТОГО			2131



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню Ясли (1-3 лет)

2

Наименование блюд		Вес в граммах	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	140/5	168
	Какао с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	180	71
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10	125
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	140
	Каша гречневая рассыпчатая	110/5	205
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
Полдник	Кисель	180	68
	Хлеб пшеничный	20	49
Ужин	Рагу из овощей	150	126
	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	20	49
ИТОГО			1397



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню Дошкольное (3-7 лет)

2

Наименование блюд		Вес в граммах	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	180/5	206
	Какао с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	30/10	148
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	180	71
Обед	Суп картофельный бобовыми и гренками	180/15	161
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	224
	Каша гречневая рассыпчатая	140/5	251
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
Полдник	Кисель	180	68
	Хлеб пшеничный	25	62
Ужин	Рагу из овощей	150	126
	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	25	62
ИТОГО			1711,5



Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Омлет	130/5	233
	Чай с сахаром	180	32
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	115
Обед	Борщ на бульоне	150	71
	Котлета рубленая рыбная	50	115
	Рис отварной	110/3	151
	Соус молочный	20	17
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
Полдник	Молоко кипяченое	150	100
	Печенье	50	175
Ужин	Каша кукурузная молочная	140/5	180
	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	40	98
ИТОГО			1593



Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Омлет	150/5	263
	Чай с сахаром	180	32
2-й завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	148
	Напиток из плодов шиповника	180	115
Обед	Борщ на бульоне	200	95
	Котлета рубленая рыбная	70	161
	Рис отварной	140/5	201
	Соус молочный	30	25
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
Полдник	Молоко кипяченое	150	100
	Печенье	70	245
Ужин	Каша кукурузная молочная	180/5	221
	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	50	123
ИТОГО			1971,5



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Ясли (3-7 лет)

4

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	140/5	164
	Какао с молоком	180	90
2-й завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	86
	Напиток апельсиновый	180	71
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	74
	Гуляш	60	119
	Макароны отварные	110/3	142
	Компот из сухофруктов	180	111
Полдник	Хлеб ржаной	40	77
	Кисель плодово-ягодный	180	68
	Хлеб пшеничный	20	49
Ужин	Запеканка картофельная	110	144
	Салат из свеклы	40	43
	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	20	49
ИТОГО			1558



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Дошкольное (3-7 лет)

4

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	180/5	200
	Какао с молоком	180	90
2-й завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	148
	Напиток апельсиновый	180	71
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	99
	гуляш	80	159
	Макароны отварные	140/5	189
	Компот из сухофруктов	180	111
Полдник	Хлеб ржаной	50	99,5
	Кисель плодово-ягодный	180	68
	Хлеб пшеничный	25	62
Ужин	Запеканка картофельная	130	176
	Салат из свеклы	60	65
	Чай с сахаром	180	32
	Хлеб пшеничный	25	62
ИТОГО			1631,5



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Ясли (1-3 лет)

5

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	140/5	188
	Кофейный напиток с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Напиток лимонный	150	54
Обед	Суп картофельный на к/б с макаронами	150	89
	Капуста тушеная с курицей	120	95
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
	Хлеб пшеничный	40	98
Полдник	Компот из изюма	180	114
	Хлеб пшеничный	40	98
Ужин	Запеканка из творога с морковью	130	283
	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1317



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Дошкольное (3-7 лет)

5

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	180/5	231
	Кофейный напиток с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	30/10	148
2-й завтрак	Напиток лимонный	200	73
Обед	Суп картофельный на к/б с макаронами	200	119
	Капуста тушеная с курицей	150	118
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
	Хлеб пшеничный	50	123
Полдник	Компот из изюма	180	114
	Хлеб пшеничный	50	123
Ужин	Запеканка из творога с морковью	180	410
	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1668,5



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню (1-3 лет)

6

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	140/5	182
	Кофейный напиток с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Компот из ягод сушеных	180	114
Обед	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	70
	Голубцы ленивые	50/10	63
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
Полдник	Напиток апельсиновый	180	71
	Хлеб пшеничный	40	98
Ужин	Манный пудинг с шоколадным соусом	140/10	284
	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1278



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню (3-7 лет)

6

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	180/5	223
	Кофейный напиток с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	30/10	148
2-й завтрак	Компот из ягод сушеных	180	114
Обед	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	94
	Голубцы ленивые	60/20	82
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
Полдник	Напиток апельсиновый	180	71
	Хлеб пшеничный	50	123
Ужин	Манный пудинг с шоколадным соусом	180/20	384
	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1571,5



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню Ясли (3-3 лет)

7

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	140/5	164
	Какао с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Компот из шиповника	180	115
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	150	90
	Жаркое по домашнему	180	305
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
	Напиток лимонный	180	71
Полдник	Хлеб пшеничный	40	98
Ужин	Запеканка рисовая с повидлом	140/5	197
	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1407



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню Дошкольное (3-7 лет)

7

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	1800/5	200
	Какао с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	30/10	148
2-й завтрак	Компот из шиповника	180	115
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	120
	Жаркое по домашнему	220	373
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
	Напиток лимонный	180	71
Полдник	Хлеб пшеничный	50	123
Ужин	Запеканка рисовая с повидлом	160/5	220
	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1702,5


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
 М. В. Жезлова
 Меню Ясли (1-3 лет)

8

Наименование блюд		Вес в граммах	
Завтрак	Каша овсяная молочная	140/3	180
	Кофейный напиток на молоке	180	90
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	167
2-й завтрак	Напиток из ягод сушеных	180	114
Обед	Свекольник на мясном бульоне	150	70
	Кнели куриные с рисом	50/3	142
	Соус томатный с овощами	20	15
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
	Напиток лимонный	180	71
Полдник	Хлеб пшеничный	40	98
	Оладьи с повидлом	75/15	237
Ужин	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1404


 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
 М. В. Жезлова
 Меню Дошкольное (3-7 лет)

8

Наименование блюд		Вес в граммах	
Завтрак	Каша овсяная молочная	180/5	239
	Кофейный напиток на молоке	180	90
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	254
2-й завтрак	Напиток из ягод сушеных	180	114
Обед	Свекольник на мясном бульоне	200	94
	Кнели куриные с рисом	80/5	241
	Соус томатный с овощами	30	22
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
	Напиток лимонный	180	71
Полдник	Хлеб пшеничный	50	123
	Оладьи с повидлом	100/20	315
Ужин	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1805,5



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Ясли (1-3 лет)

9

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	140/4	181
	Какао с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	180	71
Обед	Суп картофельный с крупой на бульоне	150	70
	Котлета из мяса птицы	50	160
	Пюре картофельное	120	113
	Салат из капусты	40	39
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
	Кисель плодово -ягодный	180	68
Полдник	Хлеб пшеничный	40	98
	Запеканка из творога	140/10	381
Ужин	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1577



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»
М. В. Жезлова
Меню Дошкольное (3-7 лет)

9

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180/5	222
	Какао с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	30/10	148
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	180	71
Обед	Суп картофельный с крупой на бульоне	200	94
	Котлета из мяса птицы	70	224
	Пюре картофельное	150	141
	Салат из капусты	60	59
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
	Кисель плодово -ягодный	180	68
Полдник	Хлеб пшеничный	50	123
	Запеканка из творога	150/20	438
Ужин	Чай с сахаром	180	32
ИТОГО			1920,5



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню Ясли

(1-3 лет)

10

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	140/3	186
	Кофейный напиток с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	20/5	86
2-й завтрак	Напиток лимонный	180	71
Обед	Уха с крупой	150/10	59
	Гуляш	60	119
	Макароны отварные	110/3	142
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	40	77
	Хлеб пшеничный	20	49
	Компот из ягод сушеных	180	114
Ужин	Винегрет овощной	40	43
	Хлеб пшеничный	20	49
	Чай с сахаром	180	32
	ИТОГО		1228



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

М. В. Жезлова

Меню Дошкольное

(3-7 лет)

10

Наименование блюд		Вес в граммах	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	180/5	247
	Кофейный напиток с молоком	180	90
	Бутерброд с маслом	30/10	148
2-й завтрак	Напиток лимонный	180	71
Обед	Уха с крупой	180/20	83
	гуляш	80	159
	Макароны отварные	140/5	189
	Компот из сухофруктов	180	111
	Хлеб ржаной	50	99,5
	Хлеб пшеничный	25	62
	Компот из ягод сушеных	180	114
Ужин	Винегрет овощной	60	64
	Хлеб пшеничный	25	62
	Чай с сахаром	180	32
	ИТОГО		1531,5