





Согласовано № 83  
Заведующий МДОАУ

Утверждаю: ген. директор  
«Комбинат питания» № 1»  
И. С. Зубавленко

**Меню на 4.03.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70
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 сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>11,28</b>	<b>6,53</b>	<b>60,82</b>	<b>347,20</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>20,07</b>	<b>27,56</b>	<b>82,56</b>	<b>626,01</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,52</b>	<b>40,23</b>	<b>261,29</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	200	3,40	14,50	22,01	233,16
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>465,75</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>46,55</b>	<b>53,31</b>	<b>245,72</b>	<b>1 800,63</b>





Меню на 5.03.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>9,98</b>	<b>6,02</b>	<b>65,19</b>	<b>354,70</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88,23</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
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
Пюре картофельное	130	2,83	4,46	19,07	127,78
Компот из сушеных фруктов	190	0,40	0,02	26,04	105,96
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>21,03</b>	<b>18,22</b>	<b>88,25</b>	<b>603,03</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>270,00</b>
<b>Ужин</b>					
Макаронны, 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	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>455</b>	<b>13,63</b>	<b>11,04</b>	<b>74,11</b>	<b>432,14</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>49,77</b>	<b>39,21</b>	<b>303,19</b>	<b>1 748,10</b>



**Меню на 6.03.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	170	7,55	4,12	38,10	219,79
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,66</b>	<b>8,80</b>	<b>61,05</b>	<b>362,19</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Капуста, тушенная с отварными курицами	150	14,52	16,71	6,59	221,63
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>21,11</b>	<b>24,46</b>	<b>80,27</b>	<b>612,26</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,27</b>	<b>9,34</b>	<b>47,93</b>	<b>296,57</b>
<b>Ужин</b>					
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	69,60
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>11,45</b>	<b>64,33</b>	<b>432,77</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>54,18</b>	<b>54,07</b>	<b>278,25</b>	<b>1 804,17</b>





Согласовано:  
Заведующий МДОАУ

83

### Меню на 7.03.2025г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>10,64</b>	<b>9,76</b>	<b>54,11</b>	<b>377,00</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Клеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>22,03</b>	<b>19,14</b>	<b>81,88</b>	<b>587,35</b>
<b>Полдник</b>					
Най с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,52</b>	<b>40,23</b>	<b>261,29</b>
<b>Ужин</b>					
Картофель, тушенный в соусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Клеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,06</b>	<b>12,26</b>	<b>84,41</b>	<b>480,59</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 965</b>	<b>47,78</b>	<b>49,83</b>	<b>280,43</b>	<b>1 796,23</b>







Согласованно:  
Заведующий МДОАУ



Утверждаю: ген. директор  
ООО «КОМБИ»  
Зубавченко

**Меню на 11.03.2025г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>8,67</b>	<b>3,89</b>	<b>66,41</b>	<b>345,13</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>
<b>Обед</b>					
Салат винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>17,05</b>	<b>14,03</b>	<b>84,64</b>	<b>609,66</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Сусло плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,82</b>	<b>1,10</b>	<b>56,85</b>	<b>257,09</b>
<b>Ужин</b>					
Каша рассыпчатая с овощами	200	10,70	5,71	47,89	285,85
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>14,70</b>	<b>6,16</b>	<b>82,54</b>	<b>444,81</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 980</b>	<b>45,62</b>	<b>25,20</b>	<b>315,11</b>	<b>1 757,07</b>



Согласованно:  
Заведующий МДОАУ



Меню на 12.03.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>13,00</b>	<b>8,98</b>	<b>59,95</b>	<b>372,62</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83
Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>17,93</b>	<b>16,12</b>	<b>97,42</b>	<b>607,82</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>270,00</b>
<b>Ужин</b>					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>16,41</b>	<b>17,41</b>	<b>53,67</b>	<b>437,41</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 935</b>	<b>52,84</b>	<b>46,31</b>	<b>285,74</b>	<b>1 777,85</b>





Согласованно:  
Заведующий МДОАУ



Утверждаю: ген. директор  
ООО «КОМБИ»  
И. В. Бавленко

### Меню на 14.03.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,61</b>	<b>8,90</b>	<b>64,75</b>	<b>387,34</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,38</b>	<b>24,10</b>	<b>80,82</b>	<b>629,03</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>4,52</b>	<b>7,22</b>	<b>51,58</b>	<b>289,38</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,11</b>	<b>15,19</b>	<b>67,35</b>	<b>438,89</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 985</b>	<b>45,67</b>	<b>55,56</b>	<b>284,30</b>	<b>1 834,64</b>