

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 257
620087, г. Екатеринбург, ул. Павлодарская, 54

20-дневное
МЕНЮ - РАСКЛАДКА
для детей раннего возраста
(2-3 года)
(СБОРНИК ТК
для питания детей)

г.Екатеринбург

2023 г

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

1 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом.	140	4	6	16	150
Батон с маслом слив	120	3	5	19	40
Чай с молоком	75	2	2	11	150
Итого:	335	9	13	46	340
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Зеленый горошек 45 гр	18	1	0	3	45
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	46	1	2	5	150
Жаркое по-домашнему с мясом куры. 150	207	14	7	19	150
Компот из изюма	72	0	0	17	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	413	19	9	60	533
15:00					
Кефир 135 г	75	4	4	6	135
Итого:	75	4	4	6	135
Полдник					
Пудинг из творога с морковью 80 гр	224	9	12	15	80
Повидло	38	0	0	10	15
Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
Итого:	290	9	12	31	245
Всего:	1159	42	39	153	1353

КОПИЯ ВЕРНА

МАДОУ 257

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАТОВА Р.Я.

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ВТОРНИК ЯСЛИ

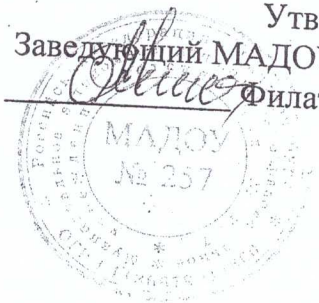
2 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	148	4	5	18	150
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	165	4	9	19	50
Какао с молоком	87	2	2	13	150
Итого:	399	11	17	50	350
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из моркови с изюмом 45 гр	52	1	2	10	45
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	58	1	3	6	150
Голубцы ленивые в молочном соусе.	188	15	13	13	180
Кисель из шиповника	80	0	0	19	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	449	20	18	64	563
Полдник					
Ряженка 150 г	126	4	9	6	150
Пирожок с яблоками	127	3	4	17	60
Итого:	253	7	13	23	210
Всего:	1147	39	48	147	1223

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ
ФИЛАТОВА Р.Я.

Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА СРЕДА ЯСЛИ

3 ДЕНЬ

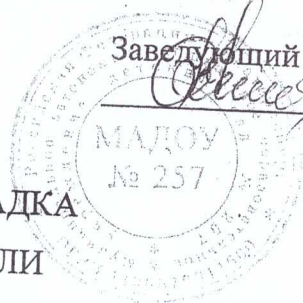
Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	138	4	5	16	150
Батон 35 гр	82	3	1	19	25
Сыр 6 гр	19	1	1	0	6
Чай с сахаром ..	37	0	0	9	150
Итого:	276	8	7	44	331
Второй завтрак					
Апельсин 130 гр	36	1	0	9	130
Итого:	36	1	0	9	130
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	42	1	2	5	30
Свекольник вегетарианский со сметаной	79	1	3	10	150
Биточки рыбные	117	11	5	5	60
Макаронные изделия отварные с овощами.	139	3	3	23	120
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	505	19	13	73	548
15:00					
Биойогурт 100 г	113	3	3	19	100
Итого:	113	3	3	19	100
Полдник					
Каша манная молочная со сливочным маслом .	113	3	4	14	120
Чай с молоком 150 гр	51	1	1	8	150
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	199	6	5	30	285
Всего:	1129	37	29	175	1394

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАТОВА Р.Я.

Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

4 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	159	8	11	3	110
Батон 35 гр	82	3	1	19	25
Сыр 6 гр	20	1	1	0	6
Чай с лимоном.	47	0	0	11	150
Итого:	307	13	13	32	291
Второй завтрак					
Банан 130 гр	81	1	0	20	130
Итого:	81	1	0	20	130
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом.	25	0	2	2	45
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	95	5	5	7	150
Тефтели рыбные	101	9	3	4	60
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	463	19	13	60	563
Полдник					
Йогурт питьевой 135 г	115	7	4	11	135
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	128	4	5	17	120
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	277	12	9	36	270
Всего:	1128	45	35	148	1254

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ
ФИЛАТОВА Р.Я.

Р.Я. Филатова

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ПЯТНИЦА ЯСЛИ

5 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	109	2	4	14	150
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	165	4	9	19	50
Какао с молоком	87	2	2	13	150
Итого:	360	9	15	46	350
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из помидоров 45 гр	32	1	2	2	45
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	55	1	3	6	150
Тефтели рыбные	101	9	3	4	60
Макаронные изделия отварные с овощами.	139	3	3	23	120
Компот из яблок 180г	56	0	0	13	180
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	453	17	11	65	593
15:00					
Ряженка 160 г	134	5	10	7	160
Итого:	134	5	10	7	160
Полдник					
Запеканка из творога с картофелем 80 гр	230	9	13	13	80
Сгущеное молоко 15 гр	49	1	1	9	15
Чай 150 гр,	29	0	0	7	150
Итого:	308	10	15	28	245
Всего:	1301	41	51	155	1448

КОПИЯ ВЕРНА

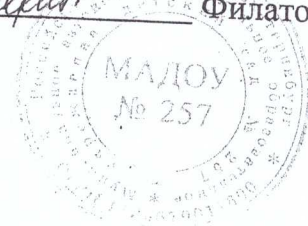
МАДОУ 257

ЗАВЕДУЮЩИЙ

Филатова Р.Я.

Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

6 ДЕНЬ

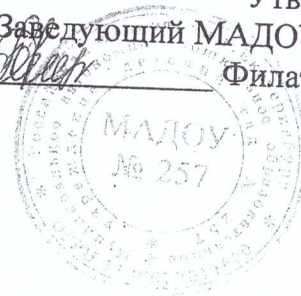
Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блю,
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150	4	5	18	150
Батон с маслом 35/6 гр	127	3	6	19	35
Кофейный напиток на сгущеном молоке	77	1	1	13	150
Итого:	355	9	13	49	335
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр.	66	1	4	4	40
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	51	2	1	8	150
Бигус с мясом куры	152	16	6	7	180
Компот из кураги	63	0	0	15	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	403	22	11	51	558
15:00					
Кефир 135 г	75	4	4	6	135
Итого:	75	4	4	6	135
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 80 гр	229	10	15	14	80
Повидло	38	0	0	10	15
Чай 150 гр.	29	0	0	7	150
Итого:	295	10	15	31	245
Всего:	1174	45	43	147	1373

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Филатова Р.Я.

Филатова

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я



МЕНЮ-РАСКЛАДКА ВТОРНИК ЯСЛИ

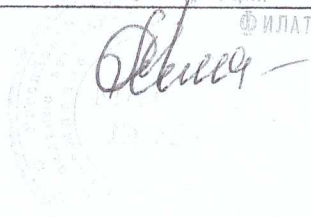
7 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	160	8	11	3	110
Сыр 6 гр	19	1	1	0	6
Батон 35 гр	82	3	1	19	25
Чай с лимоном.	47	0	0	11	150
Итого:	309	13	13	33	291
Второй завтрак					
Апельсин 130 гр	36	1	0	9	130
Итого:	36	1	0	9	130
Обед					
Салат из помидоров 45 гр	32	1	2	2	45
Борщ с мясом со сметаной	74	3	4	7	150
Рыба, запеченная в молочном соусе	117	12	3	3	60
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Напиток из шиповника	65	0	0	16	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	472	21	13	61	563
15:00					
Биойогурт 100 г	113	3	3	19	100
Итого:	113	3	3	19	100
Полдник					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	137	4	5	18	120
Чай 150 гр,	29	0	0	7	150
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	200	5	6	32	285
Всего:	1130	43	35	154	1369

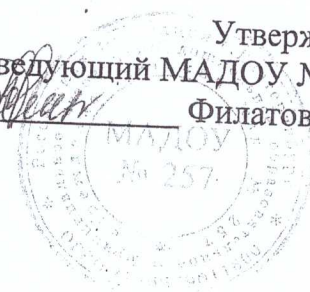
КОНЯЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАТОВА Р.Я.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
СРЕДА ЯСЛИ

8 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	160	5	6	22	150
Сыр 6 гр	20	1	1	0	6
Батон 35 гр	82	3	1	19	25
Чай с лимоном.	47	0	0	11	150
Итого:	309	9	8	51	331
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	55	1	2	6	40
Суп-пюре картофельный вегетарианский	90	2	3	12	150
Суфле из мяса говядины 60 гр.	216	15	14	2	60
Свекла, тушенная со сметаной	85	2	3	14	120
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	575	22	23	63	558
Полдник					
Кефир 135 г	75	4	4	6	135
Макаронные изделия в молоке с маслом.	71	2	3	8	100
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	181	7	7	21	250
Всего:	1112	39	39	145	1239

КОПИЯ ВЕРНА

МАДОУ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАТОВА Р.Я.

Р.Я. Филатова

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.



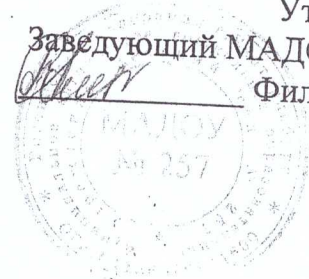
МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

9 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	131	4	4	18	150
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	165	4	9	19	50
Какао с молоком	87	2	2	13	150
Итого:	382	10	16	50	350
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	55	1	2	6	40
Суп крестьянский со сметаной	76	1	4	9	150
Котлета из говядины.	135	9	8	3	60
Капуста тушеная.	83	2	3	12	120
Компот из яблок 180г	56	0	0	13	180
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	475	16	18	59	588
Полдник					
Ряженка 135 гр	113	4	8	6	130
Сгущенное молоко 15 гр	49	1	1	9	15
Папшеник с творогом 80 гр.	208	10	12	10	80
Итого:	370	15	21	24	225
Всего:	1273	42	55	143	1263

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Филатова Р.Я.
Филатова Р.Я.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ПЯТНИЦА ЯСЛИ

10 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Повидло	38	0	0	10	15
Батон с маслом слив	120	3	5	19	40
Пудинг творожный с изюмом 100 гр	262	12	15	13	100
Чай с сахаром ..	37	0	0	9	150
Итого:	457	15	20	50	305
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
Итого:	40	0	0	10	100
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	35	1	2	5	45
Уха рыбацкая 0,150	82	5	2	8	150
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	89	9	8	4	60
Каша гречневая рассыпчатая	133	4	4	23	120
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	469	21	15	69	563
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127	7	5	13	150
Пирожок с капустой ..	147	4	5	19	60
Итого:	275	11	10	31	210
Всего:	1240	48	46	161	1178

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАТОВА Р.Я.

Филатова

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

11 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом.	172	6	8	18	150
Батон с маслом слив	120	3	5	19	40
Кофейный напиток на сгущеном молоке	77	1	1	13	150
Итого:	369	10	14	50	340
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Кукуруза консервированная 45гр	44	1	0	8	45
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	51	2	1	8	150
Гуляш из мяса куры	120	8	9	2	60
Пюре розовое.	101	2	3	15	120
Напиток из шиповника	65	0	0	16	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	452	16	13	65	563
15:00					
Кефир 100 г	56	3	3	4	100
Итого:	56	3	3	4	100
Полдник					
Яйцо отварное -20 гр.	33	3	2	0	20
Сгущенное молоко 15 гр	49	1	1	9	15
Запеканка творожная 80 гр	214	10	13	7	80
Чай 150 гр.	29	0	0	7	150
Итого:	325	14	17	23	265
Всего:	1248	43	48	152	1368

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ВТОРНИК ЯСЛИ

12 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	142	4	5	18	150
Батон 35 гр	82	3	1	19	25
Сыр 6 гр	19	1	1	0	6
Чай с молоком	75	2	2	11	150
Итого:	319	10	10	47	331
Второй завтрак					
Апельсин 130 гр	36	1	0	9	130
Итого:	36	1	0	9	130
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	5	0	0	1	40
Суп-пюре из разных овощей 150 гр	69	2	3	8	150
Фрикадельки мясные паровые	164	11	10	3	60
Свекла, тушенная со сметаной	85	2	3	14	120
Компот из сухофруктов	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Гренки 10 гр	28	1	0	5	10
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	445	18	17	52	553
15:00					
Биойогурт 100 г	113	3	3	19	100
Итого:	113	3	3	19	100
Полдник					
Каша манная молочная с маслом сливочным 120г	119	3	3	17	120
Итого:	119	3	3	17	120
Всего:	1032	35	33	145	1234

КОПИЯ ВЕРНА

МАДОУ № 257

Заведующий

Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СРЕДА ЯСЛИ

13 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	138	4	5	16	150
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	165	4	9	19	50
Какао с молоком	87	2	2	13	150
Итого:	389	11	17	48	350
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46	1	3	4	40
Суп гороховый.	87	3	3	12	150
Азу	247	12	12	19	180
Компот из яблок 180г	56	0	0	13	180
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	506	18	18	64	588
Полдник					
Ряженка 135 гр	113	4	8	6	130
Запеканка из творога с морковью 80 гр	285	12	20	15	80
Сгущенное молоко 15 гр	49	1	1	9	15
Итого:	447	17	30	29	225
Всего:	1389	46	64	151	1263

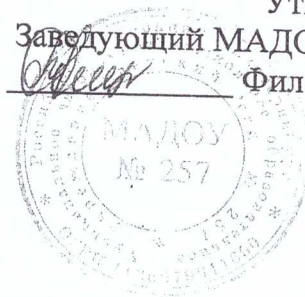
КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАТОВА Р.Я.

Филатова Р.Я.

Филатова Р.Я



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

14 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 100 гр.	114	7	6	4	100
Батон с маслом слив	120	3	5	19	40
Кофейный напиток с молоком	88	2	2	13	150
Итого:	322	12	14	36	290
Второй завтрак					
Яблоко 110 гр.	44	0	0	11	110
Итого:	44	0	0	11	110
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом.	25	0	2	2	45
Щи вегетарианские со сметаной .	51	1	2	6	150
Биточки рыбные	118	11	5	5	60
Рис припущенный с овощами .	172	3	6	25	120
Компот из кураги.	63	0	0	15	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	500	19	15	70	563
15:00					
Биойогурт 100 г	113	3	3	19	100
Итого:	113	3	3	19	100
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	85	3	4	9	120
Чай 150 гр.	28	0	0	7	150
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	148	4	4	23	285
Всего:	1126	39	36	160	1348

КОПИЯ ВЕРНА

МАЛОУ 257

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАНОВА Р. Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ПЯТНИЦА ЯСЛИ

15 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127	4	5	16	150
Батон 35 гр	82	3	1	19	25
Сыр 6 гр	19	1	1	0	6
Чай с лимоном.	47	0	0	11	150
Итого:	276	8	7	46	331
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Борщ вегетарианский со сметаной .	62	1	2	9	150
Фрикадельки мясные паровые	164	11	10	3	60
Сельдь 40 гр	59	7	3	0	40
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Компот из сухофруктов	55	0	0	13	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	525	24	20	58	558
15:00					
Кефир 150 г	84	4	5	6	150
Итого:	84	4	5	6	150
Полдник					
Каша манная молочная с маслом сливочным 120г	118	3	3	17	120
Чай 150 гр,	28	0	0	7	150
Сдоба обыкновенная 60 гр	213	6	4	34	60
Итого:	359	9	7	58	330
Всего:	1290	46	39	178	1469

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Филатова Р.Я.

МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

16 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	134	4	5	16	150
Батон с маслом слив	120	3	5	19	40
Кофейный напиток на сгущеном молоке	77	1	1	13	150
Итого:	331	8	12	47	340
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из моркови с изюмом 45 гр	52	1	2	10	45
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	86	2	4	11	150
Котлета из мяса куры	90	12	3	3	60
Капуста тушеная.	83	2	3	12	120
Кисель из кураги	82	0	0	20	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	463	19	12	71	563
Полдник					
Кефир 135 г	75	4	4	6	135
Запеканка из творога с рисом 80 гр	227	10	15	14	80
Сгущеное молоко 15 гр	49	1	1	9	15
Итого:	352	15	20	28	230
Всего:	1192	42	44	156	1233

КОПИЯ ВЕРНА

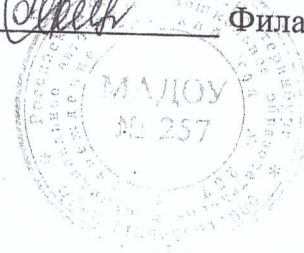
МАДОУ 257

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ФИЛАТОВА Р.Я.

Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я



МЕНЮ-РАСКЛАДКА ВТОРНИК ЯСЛИ

17 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	159	8	11	3	110
Батон с маслом слив	120	3	5	19	40
Кофейный напиток с молоком	88	2	2	13	150
Итого:	367	13	18	34	300
Второй завтрак					
Яблоко 110 гр.	44	0	0	11	110
Итого:	44	0	0	11	110
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	5	0	0	1	40
Щи с мясом со сметаной.	88	4	5	5	150
Тефтели рыбные	101	9	3	4	60
Рагу из овощей	74	2	2	11	120
Компот из кураги	63	0	0	15	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	402	19	10	52	558
Полдник					
Йогурт питьевой 135 г	115	7	4	11	135
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	94	3	4	11	100
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	243	11	8	30	250
Всего:	1055	43	37	129	1218

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Филатова Р.Я

Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
СРЕДА ЯСЛИ

18 ДЕНЬ

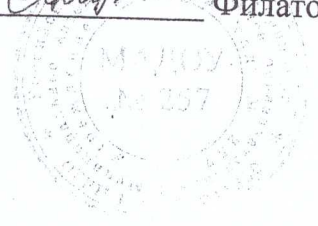
Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	107	4	4	11	150
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	165	4	9	19	50
Кофейный напиток с молоком	88	2	2	13	150
Итого:	359	10	16	43	350
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	100
Итого:	46	1	0	10	100
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом.	24	0	2	2	45
Суп фасолевый	87	1	4	10	150
Тефтели из говядины паровые.	144	9	8	5	60
Свекла, тушенная со сметаной	85	2	3	14	120
Компот из кураги	63	0	0	15	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	475	16	18	62	563
Полдник					
Кефир 135 г	75	4	4	6	135
Каша кукурузная молочная с маслом 120 г	126	3	4	17	120
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	236	8	8	30	270
Всего:	1116	35	42	145	1283

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ № 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Филатова Р.Я.

Филатова Р.Я.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 257
Филатова Р.Я.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

19 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г	187	5	5	28	150
Батон с маслом слив	120	3	5	19	40
Чай с сахаром ..	37	0	0	9	150
Итого:	344	7	10	56	340
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
Итого:	40	0	0	10	100
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	37	1	3	3	30
Свекольник вегетарианский со сметаной	79	1	3	10	150
Котлета из говядины.	135	9	8	3	60
Рагу из овощей..	85	2	3	12	120
Компот из кураги	63	0	0	15	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Соль	0	0	0	0	3
Итого:	468	16	17	60	548
Полдник					
Биойогурт 100 г	113	3	3	19	100
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130	4	5	16	120
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
Итого:	278	8	8	42	235
Всего:	1129	32	36	168	1223

КОПИЯ ВЕРНА
МАДОУ 257
ЗАВЕДУЮЩИЙ
ФИЛАТОВА Р.Я.

С.С.С.С.С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075061

Владелец Филатова Рамиса Ясавиевна

Действителен с 01.04.2025 по 01.04.2026