

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 552  
620085, г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, 64а, тел. 8 (343) 317-76-17

---



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 552  
А.С. Насибуллина

## **Примерное 20-дневное меню для детей раннего возраста от 2 до 3 лет**

Екатеринбург, 2022

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552



А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 1 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 200г	189	5	6	25	200
Хлеб с маслом	89	2	4	13	29
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>429</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фруктовый сок 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре из овощей консервированный 40 гр	5	0	0	1	40
Борщ с мясом со сметаной	73	3	4	7	150
Биточки рыбные	117	11	5	5	60
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>66</b>	<b>570</b>
<b>Полдник</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83	1	4	10	60
Снежок 150 г	124	4	5	16	150
Омлет натуральный 100 гр.	147	8	10	3	100
Чай с сахаром.	37	0	0	9	150
<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>37</b>	<b>460</b>
<b>Всего:</b>	<b>1219</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>161</b>	<b>1559</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 2 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	24	150
Хлеб с маслом	89	2	4	13	29
Сыр 6 гр	19	1	1	0	6
Чай с лимоном 200 гр	40	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>321</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>385</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Хлеб 100гр	40	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	16	0	1	2	40
Суп-пюре картофельный вегетарианский	90	2	3	12	150
Котлета из мяса кури.	105	12	3	7	60
Макаронные изделия отварные с овощами.	139	3	3	23	120
Компот из яблок и изюма 200 гр	59	0	0	14	200
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
Тренки 30 гр	83	3	0	16	30
<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>84</b>	<b>620</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 130 г	73	4	4	5	130
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 50гр.	73	1	4	6	50
Сырники из творога 100	317	14	17	20	100
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>480</b>
<b>Всего:</b>	<b>1399</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>182</b>	<b>1585</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 3 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	127	4	5	16	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>254</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>379</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 100 гр	28	1	0	7	100
<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60гр.	61	1	4	4	60
Суп овощной с мясом кури	101	5	6	5	150
Плов из отварного мяса говядины 150 гр.	261	11	12	23	150
Напиток из шиповника.	56	0	0	14	150
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>68</b>	<b>560</b>
<b>Полдник</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр.	93	1	7	6	50
Ряженка 120 гр	100	4	7	5	120
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Шанежка с картофелем*1	160	4	5	21	60
<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>430</b>
<b>Всего:</b>	<b>1254</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>154</b>	<b>1469</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 4 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189	5	7	26	180
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>409</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с огурцом	33	1	1	4	40
Суп гороховый с мясом со сметаной.	113	6	4	11	150
Суфле из печени 70 гр	138	16	6	2	70
Рагу из овощей..	85	2	3	12	120
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>531</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>630</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 150 г	126	4	9	6	150
Капуста в омлете	95	5	6	5	100
Чай с сахаром.	37	0	0	9	150
Печенье 30 гр	137	3	2	23	30
<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>43</b>	<b>430</b>
<b>Всего:</b>	<b>1355</b>	<b>51</b>	<b>45</b>	<b>173</b>	<b>1569</b>

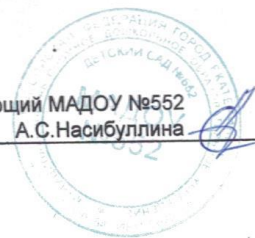
Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 5 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	171	4	6	22	180
Молочный напиток с маслом	89	2	4	13	29
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>297</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>409</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с помидорами 60гр	43	1	3	4	60
Борщ с мясом со сметаной	72	3	4	7	150
Биточки рыбные	96	9	2	5	60
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>69</b>	<b>590</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 150 г	124	4	5	16	150
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 45гр.	71	1	4	5	45
Чай с сахаром.	37	0	0	9	150
Ватрушка с творогом 70 гр.	239	8	10	25	70
<b>Итого:</b>	<b>472</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>55</b>	<b>415</b>
<b>Всего:</b>	<b>1297</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>178</b>	<b>1514</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 6 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливочным маслом	170	5	6	21	180
Сметан с маслом	89	2	4	13	29
Сок лимонный 200 гр	40	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>298</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>409</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр.	69	1	4	7	60
Суп-лапша с мясом кури со сметаной	117	5	6	9	150
Сыгус с мясом 150г	164	12	13	8	150
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 30 гр.	44	2	0	10	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>59</b>	<b>610</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 120 гр	100	4	7	5	120
Омлет натуральный 100 гр.	122	6	8	2	100
Сок лимонный 200 гр.	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>420</b>
<b>Всего:</b>	<b>1107</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>129</b>	<b>1539</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина

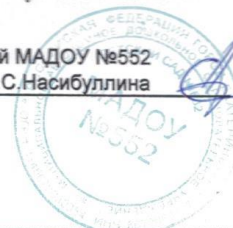


Меню-раскладка  
№ 7 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	208	6	6	28	180
Батон с маслом	84	2	4	12	29
Чай с молоком 150 гр	51	1	1	8	150
<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>49</b>	<b>359</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	16	0	1	2	40
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	102	4	4	10	150
Котлета из мяса свинины 80 гр.	143	8	9	4	80
Макаронные изделия отварные с овощами.	139	3	3	23	120
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	<b>555</b>
<b>Полдник</b>					
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	65	1	4	8	60
Кефир 130 г	73	4	4	5	130
Сгущенное молоко 20 гр	66	1	2	11	20
Вапеканка творожная 80 гр	215	10	13	7	80
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>41</b>	<b>490</b>
<b>Всего:</b>	<b>1337</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>160</b>	<b>1504</b>



Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 8 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	24	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Какао с молоком 150 гр	96	3	3	13	150
<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>329</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с мясом со сметаной.	129	7	5	11	150
Сельдь 30 гр	44	5	3	0	30
Котлета из мяса кури.	105	12	3	7	60
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Напиток из шиповника.	56	0	0	14	150
Хлеб ржаной 30 гр.					30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	<b>560</b>
<b>Полдник</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	96	2	6	6	60
Ряженка 130 гр	109	4	8	5	130
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Ватрушка с повидлом 80 гр	268	6	4	47	80
<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>470</b>
<b>Всего:</b>	<b>1409</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>187</b>	<b>1459</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552  
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 9 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Овсяная каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	147	4	4	21	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Кофейный напиток на сгущенном молоке.	49	1	1	8	150
<b>Итого:</b>	<b>285</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>329</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 90 гр	56	1	0	14	90
Яблоко фруктовое 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>190</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	70	1	4	8	60
Борщ с мясом со сметаной	72	3	4	6	150
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	96	9	2	4	80
Рис припущенный с овощами .	173	3	6	25	120
Кисель из кураги 150 гр.	98	1	0	24	150
Хлеб ржаной 20 гр	36	1	0	8	20
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>595</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 150 г	124	4	5	16	150
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 50гр.	70	1	4	5	50
Капуста в омлете	94	5	6	5	100
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>326</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>500</b>
<b>Всего:</b>	<b>1292</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>186</b>	<b>1614</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 10 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189	5	7	26	180
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>409</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 50гр.	55	1	4	4	50
Суп-пюре из картофеля 200 гр	93	2	3	13	200
Печень по-строгановски 70 гр.	158	9	11	2	70
Греча с овощами.	174	4	6	27	150
Напиток из шиповника.	56	0	0	14	150
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
Гренки 20 гр	55	2	0	11	20
<b>Итого:</b>	<b>638</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>81</b>	<b>660</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 150 г	126	4	9	6	150
Запеканка из творога с морковью 100 гр	287	12	20	15	100
Чай с сахаром.	37	0	0	9	150
Сдоба обыкновенная 70 гр	247	7	5	39	70
<b>Итого:</b>	<b>696</b>	<b>23</b>	<b>34</b>	<b>69</b>	<b>470</b>
<b>Всего:</b>	<b>1762</b>	<b>53</b>	<b>72</b>	<b>213</b>	<b>1639</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 11 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Пшеничная каша манная молочная со сливоч. маслом	127	4	5	16	150
Сметанник с маслом	89	2	4	13	29
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>254</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>379</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 50 гр.	54	1	3	6	50
Суп овощной с мясом курицы	101	5	6	5	150
Котлеты из отварного мяса говядины 150 гр.	261	11	12	23	150
Компот из кураги	63	0	0	15	150
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>579</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	<b>550</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 120 гр	101	4	7	5	120
Салат из отвар. картофеля, моркови с лук., сол.огурцом раст.маслом 50гр.	93	1	7	6	50
Омлет натуральный 80 гр.	124	6	9	2	80
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>450</b>
<b>Всего:</b>	<b>1234</b>	<b>38</b>	<b>53</b>	<b>142</b>	<b>1479</b>

Утверждаю : Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 12 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	142	4	5	18	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Чай с молоком 150 гр	51	1	1	8	150
<b>Итого:</b>	<b>281</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>329</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 120 гр	48	0	0	12	120
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>120</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	16	0	1	2	40
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	102	4	4	10	150
Котлета из мяса кури.	105	12	3	7	60
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
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
<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>89</b>	<b>675</b>
<b>Полдник</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	95	2	6	6	60
Кефир 130 г	73	4	4	5	130
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
Ватрушка со сметаной 80 гр	313	8	10	41	80
<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>470</b>
<b>Всего:</b>	<b>1451</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>203</b>	<b>1594</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 13 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	24	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Какао с молоком 150 гр	96	3	3	13	150
<b>Итого:</b>	<b>359</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>329</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	95	2	6	6	60
Борщ с мясом со сметаной	72	3	4	7	150
Суфле из рыбы 80 гр	131	13	4	3	80
Макаронные изделия отварные с овощами.	139	3	3	23	120
Компот из яблок и кураги 200 гр	70	0	0	17	200
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>660</b>
<b>Полдник</b>					
Яженка 130 гр	110	4	8	5	130
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 50 гр.	54	1	3	6	50
Запеканка из творога 100 гр	278	13	16	13	100
Сгущенное молоко 15 гр	49	1	1	9	15
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>529</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>42</b>	<b>495</b>
<b>Всего:</b>	<b>1542</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>182</b>	<b>1584</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 14 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	23	150
Сыр 6 гр	19	1	1	0	6
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Какао с молоком 150 гр	96	3	3	13	150
<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>335</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 100 гр	28	1	0	7	100
<b>Итого:</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	16	0	1	2	40
Суп-пюре картофельный вегетарианский	90	2	3	12	150
Бигус с мясом курицы	247	14	16	8	180
Напиток из шиповника.	56	0	0	14	150
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
Гренки 30 гр	65	2	0	14	30
<b>Итого:</b>	<b>521</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>59</b>	<b>570</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 130 гр	110	4	8	5	130
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	91	1	6	6	60
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Шанежка с картофелем*1	160	4	5	21	60
<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>41</b>	<b>450</b>
<b>Всего:</b>	<b>1325</b>	<b>41</b>	<b>53</b>	<b>157</b>	<b>1455</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 15 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	177	5	5	26	180
Хлеб с маслом	89	2	4	13	29
Чай с молоком 150 гр	51	1	1	8	150
<b>Итого:</b>	<b>317</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>359</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70	1	4	6	60
Суп гороховый с мясом со сметаной.	113	6	4	11	150
Буляш из мяса свинины 80 гр.	231	15	15	4	80
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
Хлеб пшеничный 15 гр.	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>669</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>71</b>	<b>650</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 130 г	108	3	4	14	130
Салат из припущенной моркови и яблока с растительным маслом 60 гр.	65	1	4	8	60
Сгущенное молоко 20 гр	65	1	2	11	20
Запеканка творожная 80 гр	215	10	13	7	80
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>50</b>	<b>490</b>
<b>Всего:</b>	<b>1523</b>	<b>51</b>	<b>61</b>	<b>178</b>	<b>1599</b>



Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552



А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 16 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	142	4	5	18	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Чай с молоком 150 гр	51	1	1	8	150
<b>Итого:</b>	<b>281</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>329</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 50 гр.	53	1	3	6	50
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	102	4	4	10	150
Котлета из мяса кури.	105	12	3	7	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
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>76</b>	<b>565</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 130 г	73	4	4	5	130
Омлет натуральный 80 гр.	125	6	9	2	80
Чай 200 гр.	38	0	0	9	200
Ватрушка со сметаной 80 гр	342	8	12	42	80
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>58</b>	<b>490</b>
<b>Всего:</b>	<b>1432</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>184</b>	<b>1484</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 17 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	23	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Кофейный напиток на сгущеном молоке.	49	1	1	8	150
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>329</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 100гр	40	0	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	16	0	1	2	40
Суп геркулесовый с курой	160	8	9	10	150
Печень говяжья по-строгановски	78	9	4	1	60
Рис припущенный с овощами 120 гр	175	3	6	26	120
Компот из яблок 200г	62	0	0	15	200
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	<b>620</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 120 гр	101	4	7	5	120
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас 60гр.	84	1	5	7	60
Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр	153	5	4	22	100
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>480</b>
<b>Всего:</b>	<b>1318</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>173</b>	<b>1529</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552



А.С.Насибуллина

Меню-раскладка  
№ 18 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174	5	5	24	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Сыр 6 гр	19	1	1	0	6
Какао с молоком 150 гр	96	3	3	13	150
<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>335</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Огурец консервированный 40 гр	5	0	0	1	40
Борщ с мясом со сметаной	72	3	4	7	150
Биточки рыбные	116	11	5	5	60
Картофельное пюре.	113	2	3	18	120
Напиток из шиповника.	56	0	0	14	150
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>570</b>
<b>Полдник</b>					
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 50 гр.	54	1	3	6	50
Снежок 130 г	108	3	4	14	130
Сырники из творога 100	318	14	17	20	100
Сгущенное молоко 15 гр	49	1	1	9	15
Чай с лимоном 150 гр	29	0	0	7	150
<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>56</b>	<b>445</b>
<b>Всего:</b>	<b>1445</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>184</b>	<b>1450</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 19 Ясли от 2 до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Пшеница ячневая молочная с маслом сливочным 150г	191	5	5	27	150
Хлеб с маслом	89	2	4	13	29
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105	3	3	14	200
<b>Итого:</b>	<b>384</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>55</b>	<b>379</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 60гр.	76	1	5	5	60
Щи с мясом со сметаной.	87	4	5	5	150
Куриный суп из курицы.	65	9	2	2	60
Греча с овощами.	174	4	6	27	150
Напиток из шиповника.	56	0	0	14	150
Хлеб ржаной 25 гр	45	2	0	10	25
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>549</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>615</b>
<b>Полдник</b>					
Ряженка 150 г	126	4	9	6	150
Запеканка из творога с морковью 100 гр	286	12	20	15	100
Чай с сахаром.	37	0	0	9	150
Ватрушка с повидлом 80 гр	269	6	5	47	80
<b>Итого:</b>	<b>718</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>76</b>	<b>480</b>
<b>Всего:</b>	<b>1697</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>214</b>	<b>1574</b>

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина



Меню-раскладка  
№ 20 Ясли от 2до 3

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным 150г	148	4	4	21	150
Батон с маслом	89	2	4	13	29
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	<b>379</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Борщ с мясом со сметаной	73	3	4	7	150
Кефир 30 гр	44	5	3	0	30
Жаркое по-домашнему.	257	13	11	22	180
Компот из сухофруктов.	58	0	0	13	150
Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 20 гр	46	2	0	10	20
<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>560</b>
<b>Полдник</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	106	2	6	9	60
Снежок 130 г	108	3	4	14	130
Омлет 80 гр	154	8	11	1	80
Чай 200 гр,	38	0	0	9	200
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>470</b>
<b>Всего:</b>	<b>1258</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>152</b>	<b>1509</b>