

16.06.2025 МЕНЮ

Утверждаю:

и.о.Заведующего БМАДОУ №41

Абакумова Е.А.



| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)       | Вы-<br>ход, г | Белки, г |        | Жиры, г |        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------|----------|--------|---------|--------|------------------|-------------|-----------------------|
|                    |                                                     |               | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |             |                       |
| Завтрак            |                                                     |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 24/2               | Суп молочный с лапшой                               | 200,0         | 5,23     | 3,94   | 5,07    | 0,15   | 16,07            | 129,6       | 0,72                  |
| 32/10              | Кофейный напиток с молоком (вариант 2)              | 180,0         | 2,71     | 2,52   | 2,22    | 0,05   | 8,57             | 63,66       | 0,46                  |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                      | 11,0          | 2,66     | 2,66   | 2,69    | 0      | 0                | 35,48       | 0,07                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 30,0          | 1,98     | 0      | 0,2     | 0,2    | 14,07            | 67,18       | 0                     |
| -                  | Сок                                                 | 125,0         | 0,62     | 0      | 0,12    | 0      | 12,87            | 54,05       | 2,5                   |
| Итого за 'Завтрак' |                                                     | 546           | 13,21    | 9,12   | 10,31   | 0,4    | 51,59            | 350         | 3,75                  |
| Обед               |                                                     |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 3/1                | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60,0          | 0,96     | 0      | 3,58    | 3,58   | 5,35             | 54,94       | 24,08                 |
| 20/2               | Суп из овощей со сметаной                           | 200,0         | 1,58     | 0,14   | 5,74    | 4,91   | 10,14            | 96,19       | 6,78                  |
| 32/3               | Рагу из овощей                                      | 150,0         | 2,5      | 0      | 3,98    | 3,98   | 17,35            | 110,4       | 10,61                 |
| 16/8               | Биточки (котлеты) из мяса паровые *                 | 70,0          | 8,16     | 7,39   | 14,52   | 0,07   | 4,57             | 182         | 0                     |
| 6/10               | Компот из сухофруктов (вариант 2)                   | 180,0         | 0,46     | 0      | 0,03    | 0,03   | 10,43            | 39,42       | 0,14                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 25,0          | 1,65     | 0      | 0,16    | 0,16   | 11,73            | 55,98       | 0                     |
| -                  | Хлеб ржаной                                         | 35,0          | 2,31     | 0      | 0,42    | 0,42   | 14,59            | 67,68       | 0                     |
| Итого за 'Обед'    |                                                     | 720           | 17,62    | 7,53   | 28,42   | 13,14  | 74,15            | 606,6       | 41,61                 |
| Полдник            |                                                     |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 2/6                | Омлет запеченный или паровой                        | 130,0         | 12,6     | 13,41  | 13,76   | 0      | 2,22             | 182,8       | 0,18                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 15,0          | 0,99     | 0      | 0,1     | 0,1    | 7,04             | 33,59       | 0                     |
| 30/10              | Чай с молоком                                       | 180,0         | 2,65     | 2,57   | 2,23    | 0,02   | 13,11            | 80,71       | 0,47                  |
| Итого за 'Полдник' |                                                     | 325           | 16,25    | 15,97  | 16,09   | 0,12   | 22,36            | 297,1       | 0,65                  |
| Итого за день      |                                                     |               | 47,08    | 32,62  | 54,83   | 13,66  | 148,09           | 1254        | 46,02                 |

16.06.2025

Безмолочное

МЕНЮ

Ранний возраст

Утверждаю:

и.о.Заведующего БМАДОУ №41

Абакумова Е.А.



| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)              | Вы-<br>ход, г | Белки, г |        | Жиры, г |        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|--------------------|------------------------------------------------------------|---------------|----------|--------|---------|--------|------------------|-------------|-----------------------|
|                    |                                                            |               | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |             |                       |
| Завтрак            |                                                            |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 9/4                | Каша рисовая<br>безмолочная с маслом<br>растительным       | 150,0         | 2,26     | 0      | 3,99    | 3,99   | 27,69            | 155,4       | 0                     |
| -                  | Хлеб пшеничный                                             | 25,0          | 1,65     | 0      | 0,16    | 0,16   | 11,73            | 55,98       | 0                     |
| 27/10              | Чай                                                        | 150,0         | 0,1      | 0      | 0,03    | 0,03   | 7,41             | 28,72       | 0                     |
|                    | Джем                                                       | 20,0          | 0,1      | 0      | 0       | 0      | 14,38            | 55,03       | 0,48                  |
| -                  | Сок                                                        | 125,0         | 0,63     | 0      | 0,13    | 0      | 12,88            | 54,05       | 2,5                   |
| Итого за 'Завтрак' |                                                            | 470           | 4,75     | 0      | 4,31    | 4,19   | 74,08            | 349,2       | 2,98                  |
| Обед               |                                                            |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 3/1                | Салат из белокочанной<br>капусты с<br>растительным маслом  | 40,0          | 0,64     | 0      | 2,39    | 2,39   | 3,56             | 36,63       | 16,05                 |
| 20/2               | Суп из овощей<br>безмол.меню                               | 150,0         | 1,16     | 0      | 3,68    | 3,68   | 7,76             | 66,79       | 5,19                  |
| 16/8               | Биточки (котлеты) из<br>мяса паровые<br>безмолочное меню * | 70,0          | 8,12     | 7,36   | 15,08   | 2,69   | 4,44             | 186,3       | 0                     |
| 32/3               | Рагу из овощей                                             | 130,0         | 2,17     | 0      | 3,45    | 3,45   | 15,03            | 95,68       | 9,2                   |
| 6/10               | Компот из<br>сухофруктов (вариант<br>2)                    | 150,0         | 0,38     | 0      | 0,02    | 0,02   | 8,69             | 32,85       | 0,12                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                             | 20,0          | 1,32     | 0      | 0,13    | 0,13   | 9,38             | 44,78       | 0                     |
| -                  | Хлеб ржаной                                                | 30,0          | 1,98     | 0      | 0,36    | 0,36   | 12,51            | 58,01       | 0                     |
| Итого за 'Обед'    |                                                            | 590           | 15,77    | 7,36   | 25,11   | 12,72  | 61,38            | 521,1       | 30,56                 |
| Полдник            |                                                            |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 2/6                | Омлет запеченный или<br>паровой безмолочное<br>меню        | 110,0         | 4,82     | 5,13   | 7,47    | 3,85   | 0,26             | 87,52       | 0                     |
| -                  | Хлеб пшеничный                                             | 10,0          | 0,66     | 0      | 0,07    | 0,07   | 4,69             | 22,39       | 0                     |
| 27/10              | Чай                                                        | 170,0         | 0,03     | 0      | 0,01    | 0,01   | 8,33             | 31,82       | 0                     |
| Итого за 'Полдник' |                                                            | 290           | 5,51     | 5,13   | 7,55    | 3,92   | 13,28            | 141,7       | 0                     |
| Итого за день      |                                                            |               | 26,03    | 12,49  | 36,97   | 20,83  | 148,74           | 1012        | 33,53                 |

16.06.2025 МЕНЮ Ранний возраст

Утверждаю:

и.о.Заведующего БМАДОУ №41

Абакумова Е.А.



| Но-<br>мер<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)       | Вы-<br>ход, г | Белки, г |        | Жиры, г |        | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------|----------|--------|---------|--------|------------------|-------------|-----------------------|
|                    |                                                     |               | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |             |                       |
| Завтрак            |                                                     |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 24/2               | Суп молочный с лапшой                               | 150,0         | 3,33     | 2,36   | 3,21    | 0,11   | 11,07            | 85,71       | 0,43                  |
| 32/10              | Кофейный напиток с молоком (вариант 2)              | 170,0         | 2,15     | 1,9    | 1,7     | 0,06   | 7,31             | 51,9        | 0,35                  |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                      | 8,0           | 1,94     | 1,94   | 1,96    | 0      | 0                | 25,8        | 0,05                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 25,0          | 1,65     | 0      | 0,16    | 0,16   | 11,72            | 55,97       | 0                     |
| -                  | Сок                                                 | 125,0         | 0,62     | 0      | 0,12    | 0      | 12,87            | 54,05       | 2,5                   |
| Итого за 'Завтрак' |                                                     | 478           | 9,7      | 6,2    | 7,16    | 0,34   | 42,98            | 273,4       | 3,33                  |
| Обед               |                                                     |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 3/1                | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 40,0          | 0,64     | 0      | 2,39    | 2,39   | 3,56             | 36,63       | 16,05                 |
| 20/2               | Суп из овощей со сметаной                           | 150,0         | 1,47     | 0,27   | 5,32    | 3,69   | 8,25             | 84,82       | 5,25                  |
| 32/3               | Рагу из овощей                                      | 130,0         | 2,17     | 0      | 3,45    | 3,45   | 15,03            | 95,68       | 9,2                   |
| 16/8               | Биточки (котлеты) из мяса паровые *                 | 70,0          | 8,15     | 7,39   | 14,36   | 0,07   | 4,5              | 180,2       | 0                     |
| 6/10               | Компот из сухофруктов (вариант 2)                   | 150,0         | 0,38     | 0      | 0,02    | 0,02   | 8,69             | 32,85       | 0,12                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 20,0          | 1,32     | 0      | 0,13    | 0,13   | 9,38             | 44,78       | 0                     |
| -                  | Хлеб ржаной                                         | 30,0          | 1,98     | 0      | 0,36    | 0,36   | 12,51            | 58,02       | 0                     |
| Итого за 'Обед'    |                                                     | 590           | 16,11    | 7,66   | 26,03   | 10,1   | 61,94            | 533         | 30,62                 |
| Полдник            |                                                     |               |          |        |         |        |                  |             |                       |
| 2/6                | Омлет запеченный или паровой                        | 110,0         | 11,05    | 11,75  | 11,77   | 0      | 1,64             | 156,4       | 0,12                  |
| -                  | Хлеб пшеничный                                      | 10,0          | 0,66     | 0      | 0,07    | 0,07   | 4,69             | 22,39       | 0                     |
| 30/10              | Чай с молоком                                       | 170,0         | 1,97     | 1,9    | 1,66    | 0,02   | 11,51            | 66,7        | 0,35                  |
| Итого за 'Полдник' |                                                     | 290           | 13,68    | 13,66  | 13,49   | 0,08   | 17,84            | 245,5       | 0,47                  |
| Итого за день      |                                                     |               | 39,49    | 27,52  | 46,68   | 10,53  | 122,76           | 1052        | 34,42                 |

## Безмолочное МЕНЮ

и.о.Заведующего БМАДОУ №41

Абакумова Е.А.



| Но-<br>мер<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи,<br>наименование изделий<br>(блюд)              | Вы-<br>ход, г | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал  | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-----------------------|
|                           |                                                            |               | всего        | в т.ч.       | всего        | в т.ч.       |                  |              |                       |
| <b>Завтрак</b>            |                                                            |               |              |              |              |              |                  |              |                       |
| 9/4                       | Каша рисовая<br>безмолочная с маслом<br>растительным       | 200,0         | 3,02         | 0            | 5,33         | 5,33         | 36,92            | 207,2        | 0                     |
| -                         | Хлеб пшеничный                                             | 30,0          | 1,98         | 0            | 0,2          | 0,2          | 14,07            | 67,17        | 0                     |
| 27/10                     | Чай                                                        | 180,0         | 0,13         | 0            | 0,03         | 0,03         | 8,89             | 34,47        | 0                     |
|                           | Джем                                                       | 20,0          | 0,1          | 0            | 0            | 0            | 14,38            | 55,03        | 0,48                  |
| -                         | Сок                                                        | 125,0         | 0,63         | 0            | 0,13         | 0            | 12,88            | 54,05        | 2,5                   |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                            | <b>555</b>    | <b>5,85</b>  | <b>0</b>     | <b>5,68</b>  | <b>5,56</b>  | <b>87,13</b>     | <b>417,9</b> | <b>2,98</b>           |
| <b>Обед</b>               |                                                            |               |              |              |              |              |                  |              |                       |
| 3/1                       | Салат из белокочанной<br>капусты с<br>растительным маслом  | 60,0          | 0,96         | 0            | 3,58         | 3,58         | 5,35             | 54,94        | 24,08                 |
| 20/2                      | Суп из овощей<br>безмол.меню                               | 200,0         | 1,52         | 0            | 4,91         | 4,91         | 10,25            | 88,64        | 6,88                  |
| 16/8                      | Биточки (котлеты) из<br>мяса паровые<br>безмолочное меню * | 70,0          | 8,12         | 7,36         | 15,08        | 2,69         | 4,44             | 186,3        | 0                     |
| 32/3                      | Рагу из овощей                                             | 150,0         | 2,5          | 0            | 3,98         | 3,98         | 17,35            | 110,4        | 10,61                 |
| 6/10                      | Компот из<br>сухофруктов (вариант<br>2)                    | 180,0         | 0,46         | 0            | 0,03         | 0,03         | 10,43            | 39,42        | 0,14                  |
| -                         | Хлеб пшеничный                                             | 25,0          | 1,65         | 0            | 0,16         | 0,16         | 11,73            | 55,98        | 0                     |
| -                         | Хлеб ржаной                                                | 35,0          | 2,83         | 0            | 0,51         | 0,51         | 17,87            | 82,88        | 0                     |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                            | <b>720</b>    | <b>18,05</b> | <b>7,36</b>  | <b>28,25</b> | <b>15,86</b> | <b>77,41</b>     | <b>618,6</b> | <b>41,72</b>          |
| <b>Полдник</b>            |                                                            |               |              |              |              |              |                  |              |                       |
| 2/6                       | Омлет запеченный или<br>паровой безмолочное<br>меню        | 130,0         | 10,92        | 11,61        | 13,26        | 4,55         | 0,58             | 165,2        | 0                     |
| -                         | Хлеб пшеничный                                             | 15,0          | 0,99         | 0            | 0,1          | 0,1          | 7,04             | 33,59        | 0                     |
| 27/10                     | Чай                                                        | 180,0         | 0,03         | 0            | 0,01         | 0,01         | 8,82             | 33,69        | 0                     |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                                            | <b>325</b>    | <b>11,94</b> | <b>11,61</b> | <b>13,36</b> | <b>4,65</b>  | <b>16,44</b>     | <b>232,5</b> | <b>0</b>              |
| <b>Итого за день</b>      |                                                            |               | <b>35,84</b> | <b>18,98</b> | <b>47,29</b> | <b>26,07</b> | <b>180,99</b>    | <b>1269</b>  | <b>44,69</b>          |