

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая		
	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом		
	Какао с молоком		
2 завтрак	Фрукты свежие		
Обед	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной		
	Жаркое по- домашнему		
	Икра свекольная		
	Чай с сахаром		
	Хлеб пшеничный		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом		
	Сок в ассортименте		



Белки 42,6/50,5

Жиры 26,6/33,8

Углеводы 166,4 /199

Калорийность 1082,4 /1299,1

УТВЕРЖДАЮ

16

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом слив.		
	Чай с сахаром		
	Бутерброд с маслом		
2 завтрак	Сок в ассортименте		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками		
	Котлета «Улыбка»		
	Капуста тушеная		
	Салат из горошка зеленого консервированного		
	Компот из апельсинов		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Запеканка из творога с морковью		
	Соус фруктовый		
	Чай с лимоном		



Белки 32,48/42,96

Жиры 39,19/45,85

Углеводы 151,52/ 304,30

Калорийность 1094,20/1367,26

УТВЕРЖДАЮ

17

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая пшеничная		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	Кофейный напиток с молоком		
2 завтрак	Плоды свежие		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной		
	Икра свекольная		
	Каша рисовая рассыпчатая		
	Шницель рубленый		
	Компот из свежих плодов (груш)		
	Хлеб ржано-пшеничный		
	Хлеб пшеничный		
Полдник	Омлет натуральный с маслом		
	Чай с сахаром		
	Хлеб пшеничный		

Белки

43,04/51,25

Жиры

40,26/47,04

Углеводы

161,03/198,21

Калорийность 1202,45/1449,33



МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»		
	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом		
	Чай с молоком		
2 завтрак	Фрукты свежие		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной		
	Икра морковная		
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным		
	Соус молочный густой		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		
	Компот из свежих яблок		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом		
	Напиток из шиповника		



Белки 31,20/37,11

Жиры 31,98/36,89

Углеводы 178,84/211,84

Калорийность 140,95/1374,86

УТВЕРЖДАЮ

19

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

_____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая манная		
	Бутерброд с маслом сливочным		
	Какао с молоком		
2 завтрак	Йогурт		
Обед	Суп картофельный с рыбой		
	Огурец соленый		
	Рыба отварная		
	Рагу из овощей		
	Компот из с/ф (изюм)		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Сырники из творога		
	Соус молочный сладкий		
	Чай с сахаром		

Белки

60,88/75,88

Жиры 45,45/55,01

Углеводы 120,84/170,03

Калорийность 1135,75/1414,28



УТВЕРЖДАЮ

20

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая		
	Бутерброд с сыром		
	Кофейный напиток с молоком		
2 завтрак	Бифидок		
Обед	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной		
	Икра свекольная		
	Гуляш из отварного мяса		
	Картофельное пюре		
	Чай с лимоном		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Булочка домашняя		
	Сок фруктовый		

Белки

42,6/52,2

Жиры 37,9/45,3

Углеводы 156,5/196

Калорийность 1133/1372,7



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 45 «Алые паруса»
_____ Шарнина Н.В.

1

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке		
	Чай с сахаром		
	Бутерброд с маслом		
2 завтрак	Сок фруктовый		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной		
	Тефтели		
	Соус сметанный с томатом		
	Макаронные изделия отварные		
	Икра морковная		
	Напиток из плодов шиповника		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками		
	Соус фруктовый		
	Чай с лимоном		



Белки 33/42,4
Жиры 29,9 /38,3
Углеводы 154,8/187,7
Калорийность 1058,1/1306

УТВЕРЖДАЮ 2
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 45 «Алые паруса»
 _____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями		
	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом		
	Кофейный напиток с молоком		
2 завтрак	Фрукты свежие		
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной		
	Жаркое по- домашнему		
	Икра свекольная		
	Компот из свежих яблок		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Манник		
	Соус фруктовый		
	Чай с сахаром		



Белки 43, /50,8
 Жиры 25,7 /31,2
 Углеводы 172,7 /207,5
 Калорийность 1083,9 /1311,6

УТВЕРЖДАЮ

3

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	Чай с молоком		
2 завтрак	Снежок		
Обед	Бульон из кур с гренками		
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным		
	Рагу из овощей		
	Огурец соленый		
	Компот из свежих плодов (груш)		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Омлет натуральный с маслом		
	Чай с сахаром		
	Хлеб пшеничный		



Белки 43,3 /52,3

Жиры 51,8/59,7

Углеводы 134,9/173,5

Калорийность 1169,6/1394,7

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая пшеничная		
	Бутерброд с маслом		
	Кофейный напиток с молоком		
2 завтрак	Бифидок		
Обед	Суп картофельный с рыбой		
	Икра морковная		
	Шницель рыбный натуральный		
	Картофельное пюре		
	Напиток из шиповника		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом		
	Чай с сахаром		



Белки	47,9 /60,3
	Жиры 35,4 /42,5
	Углеводы 158,8/191
	Калорийность 1121,8/176,1

УТВЕРЖДАЮ 5
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 45 «Алые паруса»
 _____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая манная		
	Какао с молоком		
	Яйцо вареное		
	Хлеб пшеничный		
2 завтрак	Фрукты свежие		
Обед	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной		
	Свекла отварная		
	Гуляш из отварного мяса		
	Каша рассыпчатая гречневая		
	Компот из с/ф (изюм)		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Ватрушка королевская с творогом		
	Чай с лимоном		



Белки 69,3938 /83,96
 Жиры 43,07/53,20
 Углеводы 154,11/193,36
 Калорийность 1153,71/1433,52

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 45 «Алые паруса»
 _____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным		
	Бутерброд с маслом		
	Чай с сахаром		
2 завтрак	Сок фруктовый		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками		
	Капуста тушеная		
	Шницель рубленый		
	Каша рисовая рассыпчатая		
	Напиток из шиповника		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Булочка дорожная		
	Чай с лимоном		



Белки 30,6 /40,4
 Жиры 36,2 /43,2
 Углеводы 174,5 /204,1
 Калорийность 1158,8 /1349,3

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	Какао с молоком		
2 завтрак	Фрукты свежие		
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной		
	Икра свекольная		
	Тефтели с сметанно-томатным соусом		
	Картофельное пюре		
	Компот из свежих яблок		
	Хлеб ржано-пшеничный		
	Чай с сахаром		
Полдник	Запеканка из творога		
	Соус фруктовый		
	Чай с сахаром		



Белки 45,6 /53,9
 Жиры 42,5/50
 Углеводы 155,4/190,6
 Калорийность 1192,9/1431,9

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/3	150/5
	Бутерброд с повидлом	30/14	35,6/14
	Чайс молоком	160	195
2 завтрак	Снежок	135	144
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	50
	Суп -лапша домашняя на курином бульоне	170	200
	Птица тушеная в соусе с овощами	170	200
	Компот из свежих плодов (груш)	160	200
	Хлеб ржано-пшеничный	35	35,2
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60	70
	Сокв ассортименте	150	178



Белки 37,4 /41,6
 Жиры 27,6/35,6
 Углеводы 176,1/209,6
 Калорийность 1065,2 /1323,9

УТВЕРЖДАЮ

9

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

_____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»		
	Бутерброд с маслом сливочным		
	Кофейный напиток с молоком		
2 завтрак	Фрукты свежие		
Обед	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной		
	Икра морковная		
	Рыба отварная		
	Макаронные изделия отварные		
	Компот из апельсинов		
	Хлеб пшеничный		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Сырники из творога		
	Соус молочный сладкий		
	Чай с сахаром		



Белки 48,5 /59,5

Жиры 31,9/37,8

Углеводы 174,1/203,9

Калорийность 1186,8/1396,3

УТВЕРЖДАЮ

10

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

_____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая пшеничная		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	Какао с молоком		
2 завтрак	Йогурт		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне		
	Огурец соленый		
	Котлета мясная		
	Овощи тушеные		
	Напиток из шиповника		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Омлет натуральный с маслом		
	Чай с сахаром		
	Хлеб пшеничный		



Белки 46,7 /56,7

Жиры 44,9 /54,1

Углеводы 130,7/157,8

Калорийность 1151,3/1388,8

УТВЕРЖДАЮ

11

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

_____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом		
	Чай с сахаром		
	Бутерброд с маслом		
2 завтрак	Сокв ассортименте		
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной		
	Котлета «Улыбка»		
	Рагу из овощей		
	Огурец соленый		
	Компот из свежих яблок		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Запеканка из круп		
	Соус сметанный сладкий		
	Чай с лимоном		



Белки 23,2 /30,5

Жиры 39,6/46,3

Углеводы 156,8 /192,6

Калорийность 1104,1 /1301352,2

УТВЕРЖДАЮ

12

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

_____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая манная		
	Хлеб пшеничный		
	Яйцо вареное		
	Чай с сахаром		
2 завтрак	Бифидок		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне		
	Свекла отварная		
	Гуляш из отварного мяса		
	Каша рассыпчатая рисовая		
	Напиток из шиповника		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Запеканка из творога с рисом		
	Соусфруктовый		
	Сок в ассортименте		

Белки

46,69/58,18

Жиры

40,98/50,24

Углеводы

163,84/195,13

Калорийность 1174,24/1413,30



УТВЕРЖДАЮ

13

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром		
	Чайс молоком		
2 завтрак	Снежок		
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне		
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным		
	Макаронные изделия отварные		
	Капуста тушеная		
	Компот из с/ф (изюм)		
	Хлеб ржано - пшеничный		
Полдник	Булочка домашняя		
	Сокв ассортименте		
	Фрукты свежие		



Белки 37,85 /43,85

Жиры 41,57 /47,87

Углеводы 165 /198,13

Калорийность 1163,38 /1403,09

УТВЕРЖДАЮ

14

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 45 «Алые паруса»

_____ Шарнина Н.В.

МЕНЮ НА _____ 2023		ЯСЛИ	САД
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»		
	Бутерброд с маслом		
	Кофейный напиток с молоком		
2 завтрак	Ряженка		
Обед	Суп картофельный с рыбой		
	Рыба, тушенная с овощами		
	Икра морковная		
	Картофельное пюре		
	Компот из свежих яблок		
	Хлеб ржано-пшеничный		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками		
	Соус фруктовый		
	Чай с сахаром		

Белки

51,66 /62,29

Жиры 41,16 /46,92

Углеводы 137,60/164,82

Калорийность 1139,47/1357,04

