

Утверждаю

Заведующий  
МАДОУ №14  
Баева И.В.



# МЕНЮ

4 июля 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                              |       |                   |         |             |                                     |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                 | 160   | 29,7              | 19,8    | 13,1        | 358                                 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                     | 180   | 1,8               | 1,5     | 11          | 65                                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 5     | 0,1               | 4,2     | 0,1         | 38                                  |
| БАТОН                                | 40    | 6                 | 2,3     | 41,1        | 210                                 |
| Итого                                |       | 37,6              | 27,8    | 65,3        | 671                                 |
| II Завтрак                           |       |                   |         |             |                                     |
| СОК                                  | 100   | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                                  |
| Итого                                |       | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                                  |
| Обед                                 |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ            | 50    | 0,5               | 5,1     | 1,7         | 55                                  |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ                       | 180   | 1,5               | 4,2     | 6,9         | 75                                  |
| ГУЛЯШ                                | 80    | 10,2              | 30,2    | 3,8         | 328                                 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 100   | 2,1               | 3,4     | 14,6        | 98                                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 180   | 0,4               | 0,4     | 15,5        | 69                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 2,8               | 0,2     | 18,4        | 87                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30    | 4                 | 0,5     | 25,6        | 123                                 |
| Итого                                |       | 21,5              | 44      | 86,5        | 835                                 |
| Полдник                              |       |                   |         |             |                                     |
| РЯЖЕНКА                              | 200   | 6                 | 2       | 8,5         | 81                                  |
| ГРЕБЕШОК                             | 50    | 6,4               | 4,9     | 31,5        | 194                                 |
| Итого                                |       | 12,4              | 6,9     | 40          | 275                                 |
| Ужин                                 |       |                   |         |             |                                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180   | 7                 | 6,2     | 19,1        | 160                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200   | 0,1               |         | 8,2         | 33                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 2,8               | 0,2     | 18,3        | 86                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20    | 2,7               | 0,4     | 17          | 82                                  |
| Итого                                |       | 12,6              | 6,8     | 62,6        | 361                                 |
| Всего                                |       | 84,6              | 85,6    | 264,3       | 2185                                |

Утверждаю

Заведующий  
МАДОУ №14  
Баева И.В.



# МЕНЮ

3 июля 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда                  | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                             |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ЯЧНЕВАЯ                        | 180   | 4,7               | 6,7     | 19,2        | 157                                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                     | 180   | 1,9               | 1,7     | 10,8        | 66                                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                    | 5     | 0,1               | 4,2     | 0,1         | 38                                  |
| БАТОН                               | 40    | 6                 | 2,3     | 41          | 209                                 |
| Итого                               |       | 12,7              | 14,9    | 71,1        | 470                                 |
| II Завтрак                          |       |                   |         |             |                                     |
| АПЕЛЬСИН                            | 100   | 0,9               | 0,2     | 8,1         | 43                                  |
| Итого                               |       | 0,9               | 0,2     | 8,1         | 43                                  |
| Обед                                |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ЛУКОВЫЙ "СЛЕЗКИ"              | 50    | 0,7               | 2,1     | 4,2         | 40                                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ<br>ФАРШЕМ | 180   | 5,4               | 10,6    | 12,6        | 169                                 |
| ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С МЯСОМ        | 180   | 17,5              | 31,5    | 34,3        | 496                                 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 180   |                   |         | 8,8         | 35                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30    | 4,2               | 0,4     | 27,6        | 130                                 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30    | 4                 | 0,5     | 25,6        | 123                                 |
| Итого                               |       | 31,8              | 45,1    | 113,1       | 993                                 |
| Полдник                             |       |                   |         |             |                                     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                    | 200   | 5,9               | 5,1     | 9,8         | 110                                 |
| ПЕЧЕНЬЕ                             | 30    | 2,3               | 2,9     | 22,3        | 125                                 |
| Итого                               |       | 8,2               | 8       | 32,1        | 235                                 |
| Ужин                                |       |                   |         |             |                                     |
| КУЛЕБЯКА С РИСОМ И РЫБОЙ            | 200   | 20,5              | 8,1     | 58,2        | 388                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200   | 0,1               |         | 9,1         | 37                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20    | 2,7               | 0,4     | 17          | 82                                  |
| Итого                               |       | 23,3              | 8,5     | 84,3        | 507                                 |
| Всего                               |       | 76,9              | 76,7    | 308,7       | 2248                                |



Утверждаю

Заведующий

МАДОУ №14

Баева И.В.

**МЕНЮ**

2 июля 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда                                | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                           |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                    | 180   | 5,9               | 8,7     | 21,9        | 189                                 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 180   | 1,9               | 1,5     | 12          | 69                                  |
| БАТОН                                             | 40    | 6                 | 2,3     | 41,1        | 210                                 |
| Итого                                             |       | 13,8              | 12,5    | 75          | 468                                 |
| II Завтрак                                        |       |                   |         |             |                                     |
| СОК                                               | 100   | 0,5               | 0,1     | 10          | 43                                  |
| Итого                                             |       | 0,5               | 0,1     | 10          | 43                                  |
| Обед                                              |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>МОРКОВЬЮ             | 30    | 0,4               | 1,6     | 2,6         | 27                                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180   | 2,4               | 0,8     | 11,6        | 63                                  |
| АЗУ                                               | 180   | 13,7              | 19      | 18,1        | 300                                 |
| КИСЕЛЬ                                            | 180   |                   |         | 22,2        | 89                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20    | 2,8               | 0,2     | 18,4        | 87                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30    | 4                 | 0,5     | 25,6        | 123                                 |
| Итого                                             |       | 23,3              | 22,1    | 98,5        | 689                                 |
| Полдник                                           |       |                   |         |             |                                     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                  | 200   | 5,9               | 5,1     | 9,8         | 110                                 |
| ПЕЧЕНЬЕ                                           | 30    | 2,3               | 2,9     | 22,3        | 125                                 |
| Итого                                             |       | 8,2               | 8       | 32,1        | 235                                 |
| Ужин                                              |       |                   |         |             |                                     |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                                 | 160   | 25,6              | 17,3    | 19,5        | 342                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200   | 0,1               |         | 9,1         | 37                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30    | 4,2               | 0,4     | 27,5        | 130                                 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20    | 2,7               | 0,4     | 17          | 82                                  |
| Итого                                             |       | 32,6              | 18,1    | 73,1        | 591                                 |
| Всего                                             |       | 78,4              | 60,8    | 288,7       | 2026                                |

Утверждаю

Заведующий  
МАДОУ №14  
Баева И.В.



# МЕНЮ

1 июля 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда          | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                     |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ              | 180   | 7,1               | 7,7     | 25          | 198                                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ             | 180   | 3,1               | 2,6     | 12,6        | 86                                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)            | 5     | 0,1               | 4,2     | 0,1         | 38                                  |
| БАТОН                       | 40    | 6                 | 2,3     | 41,1        | 210                                 |
| Итого                       |       | 16,3              | 16,8    | 78,8        | 532                                 |
| II Завтрак                  |       |                   |         |             |                                     |
| АПЕЛЬСИН                    | 100   | 0,9               | 0,2     | 8,1         | 43                                  |
| Итого                       |       | 0,9               | 0,2     | 8,1         | 43                                  |
| Обед                        |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ     | 50    | 0,4               | 5,1     | 1,3         | 53                                  |
| СУП ВОЛНА                   | 180   | 5,7               | 8,6     | 9,5         | 140                                 |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ            | 180   | 14,1              | 35,8    | 42,9        | 550                                 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180   |                   |         | 7,8         | 31                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 2,8               | 0,2     | 18,4        | 87                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30    | 4                 | 0,5     | 25,6        | 123                                 |
| Итого                       |       | 27                | 50,2    | 105,5       | 984                                 |
| Полдник                     |       |                   |         |             |                                     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ            | 200   | 5,9               | 5,1     | 9,8         | 110                                 |
| ПЕЧЕНЬЕ                     | 40    | 3                 | 3,9     | 29,8        | 167                                 |
| Итого                       |       | 8,9               | 9       | 39,6        | 277                                 |
| Ужин                        |       |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50    | 6,3               | 2,5     | 2,4         | 59                                  |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР              | 100   | 2,4               | 6,1     | 11,3        | 111                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 200   | 0,1               |         | 9,1         | 37                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 2,8               | 0,2     | 18,3        | 86                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20    | 2,7               | 0,4     | 17          | 82                                  |
| Итого                       |       | 14,3              | 9,2     | 58,1        | 375                                 |
| Всего                       |       | 67,4              | 85,4    | 290,1       | 2211                                |



Утверждаю

Заведующий

МАДОУ №14

Баева И.В.

# МЕНЮ

30 июня 2025 г.

Сад 12 часов



| Наименование блюда                  | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                             |       |                   |         |             |                                     |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50    | 1                 | 4,5     | 3,9         | 60                                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 100   | 4,5               | 3       | 28,8        | 161                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200   | 0,1               |         | 8,9         | 36                                  |
| БАТОН                               | 30    | 4,5               | 1,7     | 30,8        | 157                                 |
| Итого                               |       | 10,1              | 9,2     | 72,4        | 414                                 |
| II Завтрак                          |       |                   |         |             |                                     |
| СОК                                 | 100   | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                                  |
| Итого                               |       | 0,5               | 0,1     | 9,9         | 43                                  |
| Обед                                |       |                   |         |             |                                     |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ (порциями)           | 50    | 0,6               | 0,1     | 1,9         | 12                                  |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                    | 180   | 3,2               | 4,4     | 17,9        | 124                                 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ<br>СОУСЕ | 180   | 13,5              | 31,1    | 17,1        | 405                                 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 180   |                   |         | 9,7         | 39                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 2,8               | 0,2     | 18,5        | 87                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20    | 2,7               | 0,4     | 17          | 82                                  |
| Итого                               |       | 22,8              | 36,2    | 82,1        | 749                                 |
| Полдник                             |       |                   |         |             |                                     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                    | 200   | 5,9               | 5,1     | 9,8         | 110                                 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                  | 50    | 5,8               | 4,3     | 29,1        | 178                                 |
| Итого                               |       | 11,7              | 9,4     | 38,9        | 288                                 |
| Ужин                                |       |                   |         |             |                                     |
| КАША ПШЕННАЯ                        | 180   | 6,2               | 7,9     | 26,8        | 203                                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                     | 180   | 1,9               | 1,7     | 10,6        | 66                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 2,8               | 0,2     | 18,5        | 87                                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30    | 4                 | 0,5     | 25,6        | 123                                 |
| Итого                               |       | 14,9              | 10,3    | 81,5        | 479                                 |
| Всего                               |       | 60                | 65,2    | 284,8       | 1973                                |