

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 11 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                        | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша манная молочная со сливочным маслом                                  | 150/200                | 143/191                                       |
|                  | Бутерброд с маслом                                                        | 20/7 30/8              | 68/102                                        |
|                  | Кофейный напиток сладкий с молоком                                        | 150/200                | 112/143                                       |
| Итого            |                                                                           |                        | 323/436                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | яблоко                                                                    | 100/100                | 41/41                                         |
| Итого            |                                                                           |                        | 41/41                                         |
| <u>Обед</u>      | Салат из свежей капусты и консервированной кукурузы с растительным маслом | 40/60                  | 51/71                                         |
|                  | Суп свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной                        | 150/5 200/8            | 97/126                                        |
|                  | Тефтели мясные тушеные в томатно овощном соусе                            | 60/80                  | 101/129                                       |
|                  | Картофельное пюре со сливочным маслом                                     | 120/150                | 202/290                                       |
|                  | Сок фруктовый                                                             | 150/200                | 51/51                                         |
|                  | Хлеб пшеничный,<br>пеклеванный                                            | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                                           |                        | 575/745                                       |
| <u>Полдник</u>   | Ватрушка сладкая сдобная с творогом печеная в духовом шкафу               | 80/100                 | 218/255                                       |
|                  | Чай сладкий                                                               | 150/200                | 46/62                                         |
| Итого            |                                                                           |                        | 222/317                                       |
| Всего за день    |                                                                           |                        | 1161/1539                                     |

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 12 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                          | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом                           | 150/200                | 157/209                                       |
|                  | Бутерброд с повидлом                                                        | 20/10 30/15            | 94/121                                        |
|                  | Какао на молоке                                                             | 150/200                | 128/170                                       |
| Итого            |                                                                             |                        | 379/500                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | груша                                                                       | 100/100                | 96/96                                         |
| Итого            |                                                                             |                        | 96/96                                         |
| <u>Обед</u>      | Салат из вареных свеклы и моркови с растительным маслом                     | 40/60                  | 34/50                                         |
|                  | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной                          | 150/5 200/8            | 84/112                                        |
|                  | Макаронник с мясом и печенью запеченный в духовом шкафу со сливочным маслом | 160/200                | 311/400                                       |
|                  | Компот из сухофруктов и свежих яблок                                        | 150/200                | 90/106                                        |
|                  | Хлеб пшеничный,<br>пеклеванный                                              | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                                             |                        | 592/746                                       |
| <u>Полдник</u>   | Вареники ленивые сладкие со сливочным маслом, сметанным соусом              | 100/15 150/20          | 264/396                                       |
|                  | снежок                                                                      | 150/180                | 72/75                                         |
| Итого            |                                                                             |                        | 336/471                                       |
| Всего за день    |                                                                             |                        | 1403/1813                                     |

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 13 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|---------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Яйцо вареное вкрутую                              | 40/40                  | 71/71                                         |
|                  | Бутерброд с сыром                                 | 20/8 30/10             | 130/150                                       |
|                  | Кофейный напиток с молоком                        | 150/200                | 112/143                                       |
| Итого            |                                                   |                        | 313/364                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | яблоко                                            | 100/100                | 47/47                                         |
| Итого            |                                                   |                        | 47/47                                         |
| <u>Обед</u>      | Салат из зеленого горошка с растительным маслом   | 40/60                  | 43/50                                         |
|                  | Суп крестьянский на мясо-костном бульоне          | 150/200                | 131/175                                       |
|                  | Пельмени домашние отварные со сливочным маслом    | 150/200                | 321/423                                       |
|                  | Кисель фруктовый                                  | 150/200                | 90/113                                        |
|                  | Хлеб пшеничный,<br>пеклеваемый                    | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                   |                        | 658/839                                       |
| <u>Полдник</u>   | Каша молочная ячневая сладкая со сливочным маслом | 150/200                | 208/272                                       |
|                  | Чай сладкий черный                                | 150/200                | 46/62                                         |
|                  | пряник                                            | 30/30                  | 94/94                                         |
| Итого            |                                                   |                        | 348/428                                       |
| Всего за день    |                                                   |                        | 1366/1678                                     |

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 14 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                      | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша молочная сборная сладкая со сливочным маслом                       | 150/200                | 184/242                                       |
|                  | Бутерброд с сыром                                                       | 20/8 30/10             | 130/150                                       |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                              | 150/200                | 112/143                                       |
| Итого            |                                                                         |                        | 426/535                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | груша                                                                   | 100/100                | 46/46                                         |
| Итого            |                                                                         |                        | 46/46                                         |
| <u>Обед</u>      | Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным                 | 40/60                  | 40/61                                         |
|                  | Суп рисовый с мясом на мясном бульоне                                   | 130/20 180/20          | 84/111                                        |
|                  | Рыба припущенная с луком, маслом растительным                           | 60/80                  | 61/87                                         |
|                  | Картофельное пюре со сливочным маслом                                   | 120/150                | 202/290                                       |
|                  | Сок фруктовый                                                           | 150/200                | 90/106                                        |
|                  | Хлеб пшеничный,<br>пеклеваемый                                          | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                                         |                        | 550/733                                       |
| <u>Полдник</u>   | Пудинг из творога с яблоками запеченный в духовом шкафу, сметанный соус | 100/150                | 209/313                                       |
|                  | снежок                                                                  | 150/180                | 72/75                                         |
| Итого            |                                                                         |                        | 281/388                                       |
| Всего за день    |                                                                         |                        | 1303/1702                                     |



«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 15 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                      | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом     | 150/200                | 166/229                                       |
|                  | Бутерброд с повидлом                                    | 20/10 30/15            | 94/121                                        |
|                  | Какао на молоке                                         | 150/200                | 128/170                                       |
| Итого            |                                                         |                        | 388/520                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | Салат фруктовый                                         | 60/100                 | 28,6/46                                       |
| Итого            |                                                         |                        | 28,6/46                                       |
| <u>Обед</u>      | Винегрет с растительным маслом                          | 40/60                  | 55/71                                         |
|                  | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне           | 150/10 180/20          | 208/278                                       |
|                  | Плов из курицы со сливочным маслом                      | 180/230                | 312/389                                       |
|                  | Компот из сухофруктов                                   | 150/200                | 98/130                                        |
|                  | Хлеб пшеничный, пеклеванный                             | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                         |                        | 746/946                                       |
| <u>Полдник</u>   | Макаронные изделия отварные сладкие со сливочным маслом | 120/150                | 124/177                                       |
|                  | Пряник                                                  | 30/30                  | 94/94                                         |
|                  | Чай сладкий черный                                      | 150/200                | 46/62                                         |
| Итого            |                                                         |                        | 264/333                                       |
| Всего за день    |                                                         |                        | 1427/1845                                     |

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 18 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом | 150/200                | 143/191                                       |
|                  | Бутерброд с сыром                                | 20/8 30/10             | 130/150                                       |
|                  | Кофейный напиток с молоком                       | 150/200                | 112/143                                       |
| Итого            |                                                  |                        | 385/484                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | Банан                                            | 100/100                | 96/96                                         |
| Итого            |                                                  |                        | 96/96                                         |
| <u>Обед</u>      | Салат «свеколка» растительным маслом             | 40/60                  | 73/98                                         |
|                  | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне     | 150/200                | 88/117                                        |
|                  | Овощное рагу с мясом тушеное со сливочным маслом | 150/180                | 218/290                                       |
|                  | Компот из сухофруктов и свежих яблок             | 150/200                | 90/106                                        |
|                  | Хлеб пшеничный, пеклеванный                      | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                  |                        | 551/689                                       |
| <u>Полдник</u>   | Булочка домашняя сладкая печеная в духовом шкафу | 80/100                 | 240/320                                       |
|                  | Кисель фруктовый                                 | 150/200                | 90/113                                        |
| Итого            |                                                  |                        | 330/433                                       |
| Всего за день    |                                                  |                        | 1362/1702                                     |

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 19 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                      | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Омлет натуральный, запеченный в духовом шкафу           | 80/100                 | 96/125                                        |
|                  | Бутерброд с маслом                                      | 20/7 30/8              | 68/102                                        |
|                  | Чай сладкий черный                                      | 150/200                | 46/62                                         |
| Итого            |                                                         |                        | 210/289                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | яблоко                                                  | 100/100                | 47/47                                         |
| Итого            |                                                         |                        | 47/47                                         |
| <u>Обед</u>      | Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом | 40/60                  | 40/61                                         |
|                  | Борщ на мясном бульоне со сметаной, с мясом             | 150/5/10<br>200/20/5   | 146/143                                       |
|                  | Котлета рыбная запеченная в духовом шкафу               | 60/80                  | 84/108                                        |
|                  | Картофельное пюре со сливочным маслом                   | 120/150                | 202/290                                       |
|                  | Компот из сухофруктов                                   | 150/200                | 98/130                                        |
|                  | Хлеб пшеничный, пеклеванный                             | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                         |                        | 643/810                                       |
| <u>Полдник</u>   | Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом     | 150/200                | 180/240                                       |
|                  | Какао на молоке                                         | 150/200                | 128/170                                       |
|                  | печенье                                                 | 20/40                  | 83/167                                        |
| Итого            |                                                         |                        | 391/577                                       |
| Всего за день    |                                                         |                        | 1291/1723                                     |

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 20 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                    | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>Ценность, ккал<br>1-3г/3-7л |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша молочная «Дружба» (рис+пшено) сладкая со сливочным маслом                        | 150/200                | 166/221                                       |
|                  | Бутерброд с сыром                                                                     | 20/8 30/10             | 130/150                                       |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                                            | 150/200                | 112/143                                       |
| Итого            |                                                                                       |                        | 408/514                                       |
| <u>2 Завтрак</u> | Сок натуральный                                                                       | 150/200                | 51/63                                         |
|                  | Груша                                                                                 | 100/100                | 46/46                                         |
| Итого            |                                                                                       |                        | 97/109                                        |
| <u>Обед</u>      | Салат «горошек зеленый консервированный» с растительным маслом                        | 40/60                  | 33,2/50                                       |
|                  | Суп картофельный на мясном бульоне с макаронными изделиями                            | 150/200                | 98,3/113                                      |
|                  | Голубцы ленивые с рисом, отварным мясом, тушеные со сливочным маслом в томатном соусе | 180/230                | 222/319                                       |
|                  | Кисель фруктовый                                                                      | 150/200                | 90/113                                        |
|                  | Хлеб пшеничный, пеклеванный                                                           | 25/30<br>30/37         | 60,3/64,32<br>12,2/13,29                      |
| Итого            |                                                                                       |                        | 516/673                                       |
| <u>Полдник</u>   | Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу, со сметанным соусом                       | 100/150<br>15/20       | 254/351                                       |
|                  | йогурт                                                                                | 150/180                | 72/75                                         |
| Итого            |                                                                                       |                        | 326/426                                       |
| Всего за день    |                                                                                       |                        | 1347/1722                                     |



«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 21 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                  | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая Ценность, ккал 1-3г/3-7л |
|------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша овсяная «геркулес» сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 182/216                                 |
|                  | Бутерброд с повидлом                                | 20/10 30/15         | 94/121                                  |
|                  | Чай сладкий черный                                  | 150/200             | 46/62                                   |
|                  |                                                     |                     | 322/399                                 |
| Итого            |                                                     | 100/100             | 96/96                                   |
| <u>2 Завтрак</u> | банан                                               |                     | 96/96                                   |
| Итого            |                                                     |                     | 50/79                                   |
| <u>Обед</u>      | Сельдь порционно с луком, с растительным маслом     | 30/5 50/5           | 113/127                                 |
|                  | Рассольник на мясном бульоне со сметаной            | 150/5 200/7         |                                         |
|                  | Суфле из отварного мяса запеченное в духовом шкафу  | 60/80               | 129/215                                 |
|                  | Картофельное пюре со сливочным маслом               | 120/150             | 110/290                                 |
|                  | Компот из сухофруктов                               | 150/200             | 98/130                                  |
|                  | Хлеб пшеничный, пеклеванный                         | 25/30 30/37         | 60,3/64,32 12,2/13,29                   |
|                  |                                                     |                     | 573/919                                 |
|                  |                                                     |                     | 197/263                                 |
| Итого            |                                                     | 150/200             |                                         |
| <u>Полдник</u>   | Гречка в молоке со сливочным маслом                 | 30/30               | 80/94                                   |
|                  | пряник                                              | 150/200             | 80/107                                  |
|                  | Кофейный напиток сладкий черный                     |                     | 357/464                                 |
| Итого            |                                                     |                     | 1348/1878                               |
| Всего за день    |                                                     |                     |                                         |

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»

Горемыкина Д.А.

## Ежедневное меню основного питания

На 22 ноября 2024г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                               | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая Ценность, ккал 1-3г/3-7л |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   | Каша молочная пшенная со сливочным маслом                                        | 150/200             | 181/240                                 |
|                  | Бутерброд с сыром                                                                | 20/8 30/10          | 130/150                                 |
|                  | Какао на молоке                                                                  | 150/200             | 128/170                                 |
| Итого            |                                                                                  |                     | 439/560                                 |
| <u>2 Завтрак</u> | Салат фруктовый                                                                  | 60/100              | 28,6/46                                 |
| Итого            |                                                                                  |                     | 28,6/46                                 |
| <u>Обед</u>      | Салат «кукуруза консервированная» с растительным маслом                          | 40/60               | 31/46                                   |
|                  | Суп лапша на курином бульоне                                                     | 150/200             | 208/276                                 |
|                  | Мясо куриное тушеное с луком                                                     | 60/80               | 75/187                                  |
|                  | Гороховое пюре со сливочным маслом                                               | 120/150             | 107/114                                 |
|                  | Компот из сухофруктов и свежих яблок                                             | 150/200             | 90/106                                  |
|                  | Хлеб пшеничный, пеклеванный                                                      | 25/30 30/37         | 60,3/64,32 12,2/13,29                   |
|                  |                                                                                  |                     | 584/807                                 |
|                  |                                                                                  |                     | 195/292                                 |
| Итого            |                                                                                  | 100/150             |                                         |
| <u>Полдник</u>   | Запеканка творожная фруктовая сладкая запеченная в духовом шкафу, соус сметанный |                     | 45/75                                   |
|                  | печенье                                                                          | 10/20               | 72/90                                   |
|                  | снежок                                                                           | 150/180             | 312/457                                 |
| Итого            |                                                                                  |                     | 1364/1870                               |
| Всего за день    |                                                                                  |                     |                                         |