

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

Ежедневное меню основного питания

На 13 января 2025г.

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 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, пеклеванный	25/30 30/37	60,3/64,32 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 14 января 2025г.

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 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, пеклеванный	25/30 30/37	60,3/64,32 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 15 января 2025г.

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>	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, пеклеванный	25/30 30/37	60,3/64,32 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 16 января 2025г.

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 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, пеклеванный	25/30 30/37	60,3/64,32 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 17 января 2025г.

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 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 30/37	60,3/64,32 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 20 января 2025г.

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 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 30/37	60,3/64,32 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 21 января 2025г.

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>	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	150/5/10 200/20/5	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 30/37	60,3/64,32 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 22 января 2025г.

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 «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 30/37	60,3/64,32 12,2/13,29
Итого			516/673
<u>Ужин</u>	Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу, со сметанным соусом	100/150 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 23 января 2025г.

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
Итого			322/399
<u>2 Завтрак</u>	банан	100/100	96/96
Итого			96/96
<u>Обед</u>	Сельдь порционно с луком, с растительным маслом	30/5 50/5	50/79
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/5 200/7	113/127
	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, пеклеваемый	25/30 30/37	60,3/64,32 12,2/13,29
Итого			573/919
<u>Полдник</u>	Гречка в молоке со сливочным маслом	150/200	197/263
	пряник	30/30	80/94
	Кофейный напиток сладкий черный	150/200	80/107
Итого			357/464
Всего за день			1348/1878

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № «Солнышко»»

Горемыкина Д.А.

Ежедневное меню основного питания

На 24 января 2025г.

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, пеклеваемый	25/30 30/37	60,3/64,32 12,2/13,29
Итого			584/807
<u>Полдник</u>	Запеканка творожная фруктовая сладкая запеченная в духовом шкафу, соус сметанный	100/150	195/292
	печенье	10/20	45/75
	снежок	150/180	72/90
Итого			312/457
Всего за день			1364/1870