

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

Балдина М.В.

Ежедневное меню основного питания

На 21 июля 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 повидлом	20/10 30/15	94/121
	Кофейный напиток с молоком	150/200	112/143
			349/455
Итого		100/100	96/96
<u>2 Завтрак</u>	яблоко		96/96
Итого		40/60	51/71
<u>Обед</u>	Салат из свеж.огурцов, помидоров с луком и растительным маслом		71/94,3
	Суп сборный на мясном бульоне со сметаной	150/5 200/5	150/187
	Мясо тушеное с луком в бульоне	60/80	107/144
	Гороховое пюре со слив.маслом	120/150	63,6/106
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150/200	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	117/74
			596/850
			240/320
Итого		80/100	
<u>Полдник</u>	Булочка домашняя сладкая печеная в духовом шкафу	150/200	90/113
	Кисель фруктовый		330/433
Итого			1371/1834
Всего за день			

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

Балдина М.В.

Ежедневное меню основного питания

На 22 июля 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	96/102
	Бутерброд с сыром	20/6 30/10	130/150
	Чай сладкий с молоком	150/200	47/80
Итого			273/332
<u>2 Завтрак</u>	яблоко	100/100	41/41
Итого			41/41
<u>Обед</u>	Салат из вареной свеклы свеколка с растительным маслом	40/60	73/98
	Борщ на мясном бульоне со сметаной, с мясом	150/5/10 200/20/5	107/143
	Рыба порционно припущенная с луком и растительным маслом	60/10 80/15	96/120
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120/150	93/116
	Компот из сухофруктов	150/200	99/112
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
			621/837
Итого		150/200	180/240
<u>Полдник</u>	Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом	150/200	90/106
	Какао на молоке	20/20	83/83,5
	печенье		353/430
Итого			1335/1753
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 23 июля 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	159/212
	Бутерброд с повидлом	20/10 30/15	94/121
	Кофейный напиток с молоком	150/200	112/143
Итого			365/476
<u>2 Завтрак</u>	Сок натуральный	150/200	51/63
Итого			51/63
<u>Обед</u>	Салат из св.огурцов, помидоров с луком с растительным маслом	40/60	23,34/29,17
	Суп картофельный на мясном бульоне с макаронными изделиями	150/200	85/113
	Голубцы ленивые формованные, отварным мясом, запеч. В дшк, томатный соус	160/20 200/30	279/372
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	99/112
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
Итого			649/817
<u>Полдник</u>	Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу, со сметанным соусом	100/150	254/351
	йогурт	15/20	
Итого		150/180	72/75
Всего за день			326/426
			1398/1820



Ежедневное меню основного питания

На 24 июля 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	182/211
	Бутерброд с сыром	20/6 30/10	130/150
	Какао сладкое с молоком	150/200	90/106
Итого			322/399
<u>2 Завтрак</u>	Салат из свежей моркови, яблока	80/100	74/92
Итого			74/92
<u>Обед</u>	Салат из св.огурцов, помидор с луком с растительным маслом	40/60	33/49,92
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/5 200/7	113/127
	Котлета мясная запеченная в духовом шкафу	60/80	139/186
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120/150	110/116
	Компот из сухофруктов	150/200	99/112
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
			647/782
Итого		150/200	136/181
<u>Полдник</u>	Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом		
	печенье	30/30	94/94
Итого	Кофейный напиток сладкий черный	150/200	80/107
Всего за день			310/466
			1433/1807



Ежедневное меню основного питания

На 25 июля 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	181/203
	Бутерброд с повидлом	20/10 30/15	94/121
	Чай сладкий с молоком	150/200	72/80
Итого			439/560
<u>2 Завтрак</u>	Салат фруктовый*	60/100	29/46
Итого			29/46
<u>Обед</u>	Салат из свеж.огурцов, помидоров с луком с растительным маслом	40/60	31/46
	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	150/200	170/226
	Овощное рагу с мясом туш. Со слив.маслом	150/180	218/290
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150/200	63,6/106
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
Итого			636/813
<u>Полдник</u>	Запеканка творожная фруктовая сладкая запеченная в духовом шкафу, соус сметанный	100/150	195/292
	печенье	20/20	83/83
	Кофейный напиток сладкий с молоком	150/180	112/143
Итого			390/519
Всего за день			1402/1782



Ежедневное меню основного питания

На 28 июля 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 сыром	20/6 30/10	130/150
	какао сладкое с молоком	150/200	90/106
Итого			323/436
<u>2 Завтрак</u>	банан	100/100	96/96
Итого			96/96
<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	150/5 200/5	97/126
	Тефтели мясные тушеные в томатно овощном соусе	60/80	101/179
	Гречка отварная со сливочным маслом	120/150	88/110
	Сок фруктовый	150/200	51/63
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
Итого			595/790
<u>Полдник</u>	Ватрушка сладкая сдобная с творогом печеная в духовом шкафу	80/100	249/332
	Чай сладкий с молоком	150/200	47/80
Итого			296/412
Всего за день			1350/1745

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

Балдина М.В.

Ежедневное меню основного питания

На 29 июля 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	157/156
	Бутерброд с повидлом	20/10 30/15	94/121
	Кофейный напиток слад. С молоком	150/200	112/143
Итого			379/500
<u>2 Завтрак</u>	яблоко	100/100	41/41
Итого			41/41
<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	311/270
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150/200	63,6/106
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
Итого			705/965
<u>Полдник</u>	Вареники ленивые сладкие со сливочным маслом, сметанным соусом	100/15 150/20	264/292
	снежок	150/180	72/75
Итого			336/471
Всего за день			1445/1897

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

Балдина М.В.

Ежедневное меню основного питания

На 30 июля 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	20/6 30/10	130/150
	Какао сладкое с молоком	150/200	90/106
Итого			313/364
<u>2 Завтрак</u>	банан	100/100	96/96
Итого			96/96
<u>Обед</u>	Салат из св.огурцов, помидоров с луком 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	321/483
	Кисель фруктовый	150/200	90/113
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
Итого			747/1011
<u>Полдник</u>	Каша молочная ячневая сладкая со сливочным маслом	150/200	152/203
	Чай сладкий с молоком	150/200	47/80
	пряник	30/30	94/94
Итого			306/377
Всего за день			1440/1810



Ежедневное меню основного питания

На 31 июля 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	184/203
	Бутерброд с повидлом	20/10 30/15	94/121
	Кофейный напиток с молоком	150/200	112/143
			426/535
Итого		100/100	41/41
<u>2 Завтрак</u>	яблоко		41/41
Итого		40/60	51/71
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным		
	Суп рисовый с мясом на мясном бульоне	150/10 180/20	84/132
	Котлета рыбная запеч. В дшк	60/80	84/108
	Картофельное пюре со сливочном маслом	120/150	110/116
	Сок фруктовый	150/200	51/63
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
			608/730
Итого		100/150	195/292
<u>Полдник</u>	Пудинг из творога с яблоками запеченный в дуковом шкафу, сметанный соус	150/180	72/75
	снежок	20/20	83/84
	печенье		350/551
Итого			1389/1789
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 01 августа 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	20/6 30/10	130/150
	Чай сладкий с молоком	150/200	72/80
			388/520
Итого		80/150	74/107
<u>2 Завтрак</u>	Салат из моркови с яблоком		74/107
Итого		40/60	55/71
<u>Обед</u>	Салат из св.огурцов, помидоров с луком с растительным маслом		
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150/ 200	88/117
	Плов из курицы со сливочным маслом	180/230	312/389
	Кисель фруктовый	150/200	90/113
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
			117/74
Итого			698/922
<u>Полдник</u>	Суп молочный сладкий вермишелевый со сливочным маслом	150/200	134/179
	печенье	30/30	94/94
	Кофейный напиток сладкий черный	150/200	80/107
Итого			308/380
Всего за день			1425/1830