

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

Балдина М.В.

Ежедневное меню основного питания

На 01 сентября 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
Итого			349/455
<u>2 Завтрак</u>	яблоко	100/100	96/96
Итого			96/96
<u>Обед</u>	Салат из свеж.огурцов, помидоров с луком и растительным маслом	40/60	51/71
	Суп сборный на мясном бульоне со сметаной	150/5 200/5	71/94,3
	Мясо тушеное с луком в бульоне	60/80	150/187
	Гороховое пюре со слив.маслом	120/150	107/144
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150/200	63,6/106
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	94/59
Итого			117/74
<u>Полдник</u>	Булочка домашняя сладкая печеная в духовом шкафу	80/100	596/850
	Кисель фруктовый	150/200	240/320
Итого			90/113
Всего за день			330/433
			1371/1834

«Утверждаю»:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад №2 «Солнышко»»

Балдина М.В.

Ежедневное меню основного питания

На 02 сентября 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
Итого			117/74
<u>Полдник</u>	Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом	150/200	621/837
	Какао на молоке	150/200	180/240
	печенье	20/20	90/106
Итого			83/83,5
Всего за день			353/430
			1335/1753



Ежедневное меню основного питания

На 03 сентября 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
			365/476
Итого		150/200	51/63
<u>2 Завтрак</u>	Сок натуральный		51/63
Итого		40/60	23,34/29,17
<u>Обед</u>	Салат из св.огурцов, помидоров с луком с растительным маслом	150/200	85/113
	Суп картофельный на мясном бульоне с макаронными изделиями	160/20 200/30	279/372
	Голубцы ленивые формованные, отварным мясом, запеч. в дшк, томатный соус	150/200	99/112
	Компот из смеси сухофруктов	40/50	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный		117/74
			649/817
			254/351
Итого		100/150 15/20	72/75
<u>Полдник</u>	Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу, со сметанным соусом	150/180	326/426
	Йогурт		1398/1820
Итого			
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 04 сентября 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		80/100	322/399
<u>2 Завтрак</u>	Салат из свежей моркови, яблока		74/92
Итого		40/60	33/49,92
<u>Обед</u>	Салат из св.огурцов, помидор с луком с растительным маслом	150/5 200/7	113/127
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	60/80	139/186
	Котлета мясная запеченная в духовом шкафу	120/150	110/116
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/200	99/112
	Компот из сухофруктов	40/50	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный		117/74
			647/782
			136/181
	Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом	150/200	
	печенье	30/30	94/94
<u>Полдник</u>	Кофейный напиток сладкий черный	150/200	80/107
			310/466
Итого			1433/1807
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 05 сентября 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
			439/560
Итого		60/100	29/46
<u>2 Завтрак</u>	Салат фруктовый*		29/46
Итого		40/60	31/46
<u>Обед</u>	Салат из свеж.огурцов, помидоров с луком с растительным маслом	150/200	170/226
	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	150/180	218/290
	Овощное рагу с мясом туш. Со слив.маслом	150/200	63,6/106
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	40/50	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный		117/74
			636/813
Итого		100/150	195/292
<u>Полдник</u>	Запеканка творожная фруктовая сладкая запеченная в духовом шкафу, соус сметанный	20/20	83/83
	печенье	150/180	112/143
	Кофейный напиток сладкий с молоком		390/519
Итого			1402/1782
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 08 сентября 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
			51/71
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты и консервированной кукурузы с растительным маслом	40/60	97/126
	Суп свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	150/5 200/5	101/179
	Тефтели мясные тушеные в томатно овощном соусе	60/80	88/110
	Гречка отварная со сливочным маслом	120/150	51/63
	Сок фруктовый	150/200	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	117/74
			595/790
			249/332
<u>Полдник</u>	Ватрушка сладкая сдобная с творогом печеная в духовом шкафу	80/100	47/80
	Чай сладкий с молоком	150/200	296/412
			1350/1745
Итого			
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 09 сентября 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
			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
			705/965
			264/292
<u>Полдник</u>	Вареники ленивые сладкие со сливочным маслом, сметанным соусом	100/15 150/20	72/75
	снежок	150/180	336/471
Итого			1445/1897
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 10 сентября 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
		40/40	71/71
<u>Завтрак</u>	Яйцо вареное вкрутую	20/6 30/10	130/150
	Бутерброд с сыром	150/200	90/106
	Какао сладкое с молоком		313/364
Итого		100/100	96/96
<u>2 Завтрак</u>	банан		96/96
Итого		40/60	43/50
<u>Обед</u>	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	150/200	131/175
	Суп крестьянский на мясо-костном бульоне	150/200	321/483
	Пельмени домашние отварные со сливочным маслом	150/200	90/113
	Кисель фруктовый	40/50	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный		117/74
			747/1011
Итого		150/200	152/203
<u>Полдник</u>	Каша молочная ячневая сладкая со сливочным маслом	150/200	47/80
	Чай сладкий с молоком	30/30	94/94
	пряник		306/377
Итого			1440/1810
Всего за день			



Ежедневное меню основного питания

На 11 сентября 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
Итого			426/535
<u>2 Завтрак</u>	яблоко	100/100	41/41
Итого		40/60	51/71
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты и моркови с маслом растительным	150/10 180/20	84/132
	Суп рисовый с мясом на мясном бульоне	60/80	84/108
	Котлета рыбная запеч. В дшк	120/150	110/116
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/200	51/63
	Сок фруктовый	40/50	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный		117/74
			608/730
Итого		100/150	195/292
<u>Полдник</u>	Пудинг из творога с яблоками запеченный в духовом 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 12 сентября 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			55/71
<u>Обед</u>	Винегрет с растительным маслом	40/60	88/117
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150/ 200	312/389
	Плов из курицы со сливочным маслом	180/230	90/113
	Кисель фруктовый	150/200	94/59
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	40/50	117/74
			698/922
Итого		150/200	134/179
<u>Полдник</u>	Суп молочный сладкий вермишелевый со сливочным маслом		94//94
	Пряник	30/30	80/107
	Кофейный напиток сладкий черный	150/200	308/380
			1425/1830
Итого			
Всего за день			