Меню на 21.09.2026г

Куликова Оксана Александровна

Подписано цифровой подписью: Куликова Оксана Александровна
Дата: 2026.09.09 14:38:54 +07'00'

Утверждено:
Зав детским садом Куликова О.А.

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	Завтрак										
	Каша гречневая на молоке	150	200	4,65	6,21	3,96	5,28	24,59	32,79	152	203
	Бутерброд с повидлом	30/25	50/25	2,51	4,56	3,93	7,15	28,88	52,51	161	192,73
	Кофейный напиток	150	200	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	83,85	118
11.30 12.45	Обед										
	Суп спаутинка на мясном бульоне	200	250	2,23	2,56	2,61	5,25	13,12	13,65	85	112,89
	Ленивые голубцы в томат ном соусе	60	80	8,64	13,79	5,79	7,92	15,71	24,24	210	223,37
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,44	110,00	137,00
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118
	Компот из сухих фруктов	150	200	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102
15.40	Полдник										
	Омлет	150	200	5,73	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	124	157
	Винегрет	40	60	2	2,73	12	12,35	15	16,88	178	189,6
	Фруктовый чай	150	200	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	37,2	41,3
	Кондитерское изделие	20	25	0,8	0,8	-	-	73,4	73,4	299	299

Меню на 22.09.2026г

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	Завтрак										
	Каша манная на молоке	150	200	3,42	4,56	6,75	9	14,01	17	102	144
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,45	2,45	5,40	5,40	14,62	14,62	136,00	136,00
	Какао с молоком	150	200	5,63	7,51	4,04	5,38	22,76	30,34	146,12	194,82
11.30 12.45	Обед										
	Рассольник на мясном бульоне	200	250	1,6	2	4,09	5,11	13,54	16,93	97	122
	Котлета рыбная в томатном соусе	60	80	8,99	11,99	3,03	4,05	5,75	7,67	86,25	115
	Макароны отварные	120	150	2,60	3,2	4,43	5,5	9	11,5	67,3	98
	Чай фруктовый	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	144,00	192,00	129,80	179,70
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,80	0,24	0,40	14,76	24,60	70,50	117,50
15.40	Полдник										
	Пироги с овощами	80	80	1,67	2,09	6,14	6,14	8,74	10,92	97,87	122,34
	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92

Меню на 23.09.2026г

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	<u>Завтрак</u>										
	Каша пшенная на молоке	150	200	3,23	4,65	4,8	6,48	32,1	38,2	157,7	203
	Батон с маслом	30/5	30/5	2,69	2,69	7,19	7,19	23,26	23,26	167,70	167,70
	Кофейный напиток	150	200	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,07	83,85	118
11.30 12.45	<u>Обед</u>										
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	250	215	269	2,27	2,84	13,71	17,4	84	105
	Гуляш из мяса курицы	60	80	8,83	11,77	1,20	1,60	0,24	0,32	97,80	130,40
	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,2	5,3	19,3	24,1	172,8	216
	Хлеб пшеничный	30	50	2,43	4,05	0,30	0,50	14,64	24,40	72,60	121,00
	Кисель	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	26,00	79,50	106,00
15.40	<u>Полдник</u>										
	Вареники с картофелем	150	200	6,3	8,4	2,85	3,80	44,10	58,80	222,30	296,40
	Чай	150	200	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	37,2	41
	Зефир	20	25	0,09	0,15	-	-	9,4	14,6	36,6	60,8

Меню на 24.09.2026г

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	<u>Завтрак первый</u>										
	Вермишель на молоке	150	200	3,62	4,8	3,98	5,3	4,09	5,46	93,5	124,7
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/20	30/25	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120
	Фруктовый чай	150	200	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	37,2	41,3
11.30 12.45	<u>Обед</u>										
	Борщ на мясном бульоне	180	250	1,63	2,04	4,0	5,0	11,29	14,11	88	110
	Сосиска в томатном соусе	60	80	4,14	5,52	3,78	5,04	4,44	5,92	68,88	91,84
	Каша гречневая	120	150	4,56	5,70	2,64	3,30	20,76	25,95	125,04	156,30
	Компот из кураги	150	200	0,90	1,2	0,00	0,00	11,40	15,20	50,25	67,00
	Хлеб пшеничный	30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87
15.40	<u>Полдник</u>										
	Запеканка рисово-творожная с соусом	150	200	19,80	26,40	7,80	10,40	15,90	21,20	214,50	286,00
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,24	0,32	0,11	0,14	14,59	19,45	60	80

Меню на 25.09.2026г

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	Завтрак										
	Каша геркулесовая на молоке	150	200	5	6,7	7,2	9,7	18,3	24,4	158,2	211
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,45	3,88	5,40	7,55	14,62	24,95	136	166,40
	Чай	150	200	0,12	0,4	0,01	0,02	7,100	10,2	32	41
11.30 12.45	Обед										
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	200	250	1,84	2,56	3,78	5,25	9,83	13,65	81,28	112,89
	Тефтели в томатном соусе	60	80	4,7	5,89	4,47	6,45	5,1	7,4	77	111
	Свекла тушеная	120	160	2	2,26	4,06	5,06	11,2	13,11	90	107
	Компот из свежих яблок	150	200	0,17	0,22	0,9	0,13	21,01	25,05	95	102
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118
15.40	Полдник										
	Булочка посыпная	80	100	3,39	7,76	4,72	6,98	26,07	42,3	181	230
	Молоко	150	200	4,12	4,96	3,55	4,28	6,82	8,21	76,68	92,34