

УТВЕРЖДАЮ:



и.о. заведующего МБДОУ «Каргасокский д/с №34»

*[Handwritten signature]*

Л.П. Рудакова

## МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 1 года до 3-х лет

с 16.06.25 по 20.06.25

| МЕНЮ на « <u>16</u> » <u>июня</u> 2025г |                                          |                    |                           |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| Наименование приема пищи                | Наименование блюда                       | Масса порции,г     | Калорийность порции, ккал |
| ЗАВТРАК<br>уплотненный                  | Суп молочный с гречневой крупой          | 170                | 107,7                     |
|                                         | Какао на молоке                          | 150                | 90,8                      |
|                                         | Бутерброд с маслом                       | 30                 | 91,3                      |
| ОБЕД                                    | Салат из свеклы отварной                 | 40                 | 30,5                      |
|                                         | Щи из свежей капусты со сметаной         | 180                | 69,8                      |
|                                         | Плов с курицей                           | 180                | 286,8                     |
|                                         | Компот из сухофруктов                    | 150                | 69,9                      |
|                                         | Хлеб ржаной                              | 20                 | 42,8                      |
| ПОЛДНИК                                 | Картофельное пюре                        | 120                | 126,4                     |
|                                         | Икра кабачковая                          | 30                 | 27,0                      |
|                                         | Чай с лимоном                            | 150                | 20,7                      |
|                                         | Кондит.изделие                           | 20                 | 103,0                     |
|                                         |                                          | Итого: <b>1240</b> | <b>1066,7</b>             |
| МЕНЮ на « <u>17</u> » <u>июня</u> 2025г |                                          |                    |                           |
| ЗАВТРАК<br>уплотненный                  | Суп молочный с рисом                     | 170                | 105,0                     |
|                                         | Кофейный напиток с молоком               | 150                | 68,1                      |
|                                         | Бутерброд с маслом                       | 30                 | 91,3                      |
| ОБЕД                                    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40                 | 17,4                      |
|                                         | Рассольник Ленинградский                 | 180                | 102,0                     |
|                                         | Суфле рыбное(горбуша)                    | 60                 | - 129,6                   |
|                                         | Соус сметанный                           | 20                 | 23,0                      |
|                                         | Картофельное пюре                        | 120                | 126,4                     |
|                                         | Компот из сухофруктов                    | 150                | 70,0                      |
|                                         | Хлеб ржаной                              | 20                 | 42,8                      |
| ПОЛДНИК                                 | Каша вязкая молочная пшеничная           | 170                | 274,8                     |
|                                         | Булочка Веснушка                         | 50                 | 139                       |
|                                         | Чай черный с сахаром                     | 150                | 19,8                      |
|                                         |                                          | Итого: <b>1310</b> | <b>1209,2</b>             |

МЕНЮ на «18» июля 2025г

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                         | Масса порции,г     | Калорийность порции, ккал |
|--------------------------|--------------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| ЗАВТРАК<br>уплотненный   | Каша молочная жидкая манная                | 176                | 90,6                      |
|                          | Бутерброд с джемом                         | 24                 | 61                        |
|                          | Чай черный с сахаром                       | 150                | 19,8                      |
| ОБЕД                     | Салат из зеленого горшка консервированного | 45                 | 37,6                      |
|                          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 180                | 86,8                      |
|                          | Гуляш из говядины                          | 60                 | 127,2                     |
|                          | Макароны отварные                          | 120                | 166,2                     |
|                          | Компот из сухофруктов                      | 150                | 70,0                      |
|                          | Хлеб ржаной                                | 20                 | 42,8                      |
|                          | Каша жидкая ячневая                        | 150                | 160,3                     |
| ПОЛДНИК                  | Калач на сметане                           | 40                 | 152,5                     |
|                          | Чай черный с сахаром                       | 150                | 19,8                      |
|                          |                                            |                    |                           |
|                          |                                            | Итого: <b>1262</b> | <b>1034,6</b>             |

МЕНЮ на «19» июля 2025г

|                        |                                          |                    |               |
|------------------------|------------------------------------------|--------------------|---------------|
| ЗАВТРАК<br>уплотненный | Суп молочный с макаронными изделиями     | 170                | 108,3         |
|                        | Какао на молоке                          | 150                | 90,8          |
|                        | Бутерброд с маслом                       | 30                 | 91,3          |
| ОБЕД                   | Салат из свежих огурцов и помидоров      | 40                 | 5,7           |
|                        | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200                | 89,8          |
|                        | Кнели куриные                            | 50                 | 180,9         |
|                        | Соус красный основной                    | 20                 | 10,9          |
|                        | Каша гречневая рассыпчатая               | 150                | 262,2         |
|                        | Компот из сухофруктов                    | 150                | 70,0          |
|                        | Хлеб ржаной                              | 20                 | 42,8          |
|                        | Винегрет с квашеной капустой             | 120                | 134,2         |
| ПОЛДНИК                | Хлеб ржаной                              | 20                 | 42,8          |
|                        | Кондит.изделие                           | 20                 | 103,0         |
|                        | Чай черный с сахаром                     | 150                | 19,8          |
|                        |                                          | Итого: <b>1290</b> | <b>1252,5</b> |

МЕНЮ на «10» июни 2025г

| Наименование приема пищи | Наименование блюда                       | Масса порции,г     | Калорийность порции, ккал |
|--------------------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| ЗАВТРАК<br>уплотненный   | Каша вязкая молочная овсяная             | 160                | 223,4                     |
|                          | Кофейный напиток с молоком               | 150                | 68,1                      |
|                          | Бутерброд с сыром                        | 30/10              | 127,3                     |
| ОБЕД                     | Огурец в нарезке                         | 40                 | 5,6                       |
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180                | 85,9                      |
|                          | Бигус                                    | 150                | 97,8                      |
|                          | Компот из сухофруктов                    | 150                | 70,0                      |
|                          | Хлеб ржаной                              | 20                 | 42,8                      |
|                          |                                          |                    |                           |
| ПОЛДНИК                  | Запеканка из творога                     | 150                | 320,2                     |
|                          | Сгущенное молоко                         | 10                 | 32                        |
|                          | Чай с лимоном                            | 150                | 20,7                      |
|                          |                                          |                    |                           |
|                          |                                          | Итого: <b>1200</b> | <b>1093,8</b>             |