

УТВЕРЖДАЮ:



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

Л.П. Рудакова

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 1 года до 3-х лет

с 23.06.25 по 30.06.25

МЕНЮ на « <u>23</u> » <u>июни</u> 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с гречневой крупой	170	107,7
	Кофейный напиток с молоком	150	68,1
	Бутерброд с маслом	30	91,3
ОБЕД	Салат из моркови	45	
	Суп «Крестьянский» с крупой	180	23,53
	Курица в соусе томатном	60	85,3
	Картофельное пюре	120	94,5
	Компот из сухофруктов	150	126,4
	Хлеб ржаной	20	70,0
	Макароны отварные с сыром	150	492,2
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	20,7
	Кондит.изделие	20	103,0
	Итого:	1245	1282,7
МЕНЮ на « <u>24</u> » <u>июни</u> 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с макаронными изделиями	170	108,3
	Какао на молоке	150	90,8
	Бутерброд с маслом	30	91,3
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	17,4
	Суп картофельный с горохом	180	122,2
	Котлета рыбная(горбуша)	40	64,5
	Рис отварной	120	170,6
	Соус белый основной	20	12,8
	Компот из сухофруктов	150	70,0
	Хлеб ржаной	20	42,8
	Салат из моркови	150	78,5
ПОЛДНИК	Манник со сгущенным молоком	50/10	145,3
	Чай черный с сахаром	150	19,8
	Итого:	1130	1034,3

МЕНЮ на «25» июня 2025г

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК уплотненный	Каша молочная жидкая манная	176	90,6
	Бутерброд с джемом	24	61
	Чай черный с сахаром	150	19,8
ОБЕД	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	148,5
	Суп с рисом с томатом	180	110,36
	Жаркое по-домашнему	180	274,2
	Компот из сухофруктов	150	70,0
	Хлеб ржаной	20	42,8
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная пшеничная	150	196,5
	Коржик молочный	40	152,6
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1265	1186,2

МЕНЮ на «26» июня 2025г

ЗАВТРАК уплотненный	Каша вязкая молочная овсяная	160	223,4
	Кофейный напиток с молоком	150	68,1
	Бутерброд с сыром	30/10	127,3
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	5,7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	78,3
	Котлета из говядины	45	188
	Каша перловая рассыпчатая	120	207,5
	Соус красный	20	1,14
	Компот из сухофруктов	150	70,0
	Хлеб ржаной	20	42,8
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	180	284,5
	Хлеб ржаной	20	42,8
	Кондит.изделие	20	103,0
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1295	1135

МЕНЮ на « <u>27</u> » <u>июня</u> 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с рисом	170	105,0
	Какао на молоке	150	68,1
	Бутерброд с маслом	30	91,3
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	7,6
	Свекольник со сметаной и яйцом	180	71,0
	Гуляш из говядины	60	127,2
	Макароны отварные	120	166,2
	Компот из сухофруктов	150	70,0
	Хлеб ржаной	20	42,8
ПОЛДНИК	Сырники	180	314,5
	Сгущенное молоко	10	32
	Чай с лимоном	150	20,7
		Итого: 1260	1116,4

МЕНЮ на « <u>30</u> » <u>июня</u> 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК 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: 1240	1066,7