

УТВЕРЖДАЮ



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

[Signature]

Л.П. Рудакова

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 3-х лет до 7 лет, для детей с ОВЗ

с 23.06.25 по 30.06.25

МЕНЮ на « <u>23</u> » <u>июня</u> 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с гречневой крупой	200	143,6
	Кофейный напиток с молоком	180	81,7
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из моркови	60	31,4
	Суп «Крестьянский» с крупой	200	94,8
	Курица в соусе томатном	70	110,3
	Картофельное пюре	150	158,0
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Макароны отварные с сыром	150	492,2
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	24,8
	Кондит.изделие	20	103,0
		Итого: 1490	1533,3
МЕНЮ на « <u>24</u> » <u>июня</u> 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с макаронными изделиями	200	144,4
	Какао на молоке	180	109
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	26,1
	Суп картофельный с горохом	200	135,8
	Котлета рыбная(горбуша)	50	80,6
	Рис отварной	150	213,2
	Соус белый основной	20	12,8
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Салат из моркови	180	94,2
ПОЛДНИК	Манник со сгущенным молоком	60/15	145,3
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1595	1281,3

МЕНЮ на « <u>26</u> » <u>июня</u> 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК уплотненный	Каша молочная жидкая манная	200	134
	Бутерброд с джемом	36	92
	Чай черный с сахаром	200	26,4
ОБЕД	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	198
	Суп с рисом с томатом	200	125,45
	Жаркое по-домашнему	200	304,7
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная пшеничная	224	293,5
	Коржик молочный	40	152,6
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1600	1531,9
МЕНЮ на « <u>26</u> » <u>июня</u> 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Каша вязкая молочная овсяная	200	297,8
	Кофейный напиток с молоком	180	81,7
	Бутерброд с сыром	40/15	168,7
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	9,5
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	108
	Котлета из говядины	75	188
	Каша перловая рассыпчатая	150	207,5
	Соус красный	20	1,14
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	200	316,1
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Кондит.изделие	20	103,0
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1640	1772,2

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	200	140,0
	Какао на молоке	180	109
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	11,4
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	78,9
	Гуляш из говядины	80	169,6
	Макароны отварные	150	207,7
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Сырники	200	349,4
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	10	32
	Чай с лимоном	180	24,8
		Итого: 1540	1416,3

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	200	143,6
	Какао на молоке	180	109
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	45,7
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	77,5
	Плов с курицей	200	318,7
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Картофельное пюре	150	158,0
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	50	45,0
	Чай с лимоном	180	24,8
	Кондит.изделие	20	103,0
		Итого: 1520	1318,8