

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 1 года до 3-х лет

с 01.10.25 по 14.10.25

МЕНЮ на « <u>01</u> <u>10</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>02</u> » <u>10</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
	Манник со сгущенным молоком	50/10	145,3
ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	150	19,8
	Итого:	1130	1034,3

МЕНЮ на «03» 10 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
	Сырники	180	314,5
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	10	32
	Чай с лимоном	150	20,7
		Итого: 1260	1116,4

МЕНЮ на « <u>06</u> » <u>10</u> 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 « <u>04</u> » <u>10</u> 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

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 1 года до 3-х лет

с _____ по _____

МЕНЮ на « <u>08</u> » <u>10</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
МЕНЮ на « <u>09</u> » <u>10</u> 2025г			
ЗАВТРАК 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
	Каша вязкая молочная пшеничная	170	274,8
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	50	139
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1310	1209,2

МЕНЮ на « 10 » 10 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 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
ПОЛДНИК	Каша жидкая ячневая	150	160,3
	Калач на сметане	40	152,5
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1262	1034,6
МЕНЮ на « 13 » 10 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 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
ПОЛДНИК	Винегрет с квашеной капустой	120	134,2
	Хлеб ржаной	20	42,8
	Кондит.изделие	20	103,0
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1290	1252,5

МЕНЮ на 14 » 10 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК 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: 1200	1093,8

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 1 года до 3-х лет

с 15.10.25 по 31.10.25

МЕНЮ на « <u>15</u> <u>10</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>16</u> <u>10</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 «14» 10 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 «20» 10 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 «21 10» 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
	Сырники	180	314,5
ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	10	32
	Чай с лимоном	150	20,7
		Итого: 1260	1116,4

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 1 года до 3-х лет

с _____ по _____

МЕНЮ на « <u>22</u> / <u>10</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
МЕНЮ на « <u>23</u> / <u>10</u> » 2025г			
ЗАВТРАК 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
	Каша вязкая молочная пшеничная	170	274,8
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	50	139
	Чай черный с сахаром	150	19,8
Итого:		1310	1209,2

МЕНЮ на « <u>24</u> » <u>10</u> 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 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
ПОЛДНИК	Каша жидкая ячневая	150	160,3
	Калач на сметане	40	152,5
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1262	1034,6
МЕНЮ на « <u>24</u> » <u>10</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 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
ПОЛДНИК	Винегрет с квашеной капустой	120	134,2
	Хлеб ржаной	20	42,8
	Кондит.изделие	20	103,0
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1290	1252,5

МЕНЮ на 28» 10 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК 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: 1200	1093,8

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

для детей с 1 года до 3-х лет

с _____ по _____

МЕНЮ на « <u>29</u> <u>10</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>30</u> <u>10</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
	Манник со сгущенным молоком	50/10	145,3
ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	150	19,8
	Итого:	1130	1034,3

МЕНЮ на «31» 10 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 «01» 11 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