



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 1.12.25 по 5.12.25

МЕНЮ на « <u>1</u> » <u>12</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	68,1
	Бутерброд с маслом	30	91,3
ОБЕД	Салат из свеклы	45	
	Щи	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
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	492,2
	Чай	150	20,7
	Печенье	20	103,0
		Итого: 1245	1282,7
МЕНЮ на « <u>2</u> » <u>12</u> 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с макаронными изделиями	170	108,3
	Кофейный напиток с молоком	150	90,8
	Бутерброд с маслом	30	91,3
ОБЕД	Салат из морской капусты	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
ПОЛДНИК	Каша ячневая	200	78,5
	Королевская ватрушка	50/10	145,3
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1130	1034,3

МЕНЮ на «3» 12 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 горошка	45	148,5
	Суп с гречкой	180	110,36
	Жаркое по-домашнему	180	274,2
	Компот из сухофруктов	150	70,0
	Хлеб ржаной	20	42,8
ПОЛДНИК	Каша «Дружба»	150	196,5
	Коржик молочный	40	152,6
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1265	1186,2

МЕНЮ на «4» 12 2025г

ЗАВТРАК уплотненный	Каша вязкая молочная овсяная	160	223,4
	Кофейный напиток с молоком	150	68,1
	Бутерброд с маслом	30	127,3
ОБЕД	Салат из моркови	40	5,7
	Суп овощной	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
	Печенье	20	103,0
	Чай черный с сахаром	150	19,8
		Итого: 1295	1135

МЕНЮ на « 5 » 12 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	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	150	20,7
		Итого: 1260	1116,4