

УТВЕРЖДАЮ:



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

Григорьев

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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

с 1. 10.25 по 15. 10.25

МЕНЮ на « <u>1</u> <u>10</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
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	492,2
	Чай с лимоном	180	24,8
	Кондит.изделие	20	103,0
		Итого: 1490	1533,3
МЕНЮ на « <u>2</u> <u>10</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 «03 10» 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 «06 10» 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 «04» 09 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

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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

с _____ по _____

МЕНЮ на <u>08 10</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
ПОЛДНИК	Картофельное пюре	150	158,0
	Икра кабачковая	50	45,0
	Чай с лимоном	180	24,8
	Кондит.изделие	20	103,0
		Итого: 1520	1318,8
МЕНЮ на « <u>09 10</u> » 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с рисом	200	140,0
	Кофейный напиток с молоком	180	81,7
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	26,1
	Рассольник Ленинградский	200	113,3
	Суфле рыбное(горбуша)	60	129,6
	Соус сметанный	40	45,9
	Картофельное пюре	150	158,0
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Каша вязкая молочная пшеничная	224	293,5
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	50	139
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1644	1447

МЕНЮ на « <u>13</u> <u>10</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 зеленого горшка консервированного	60	50,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	96,3
	Гуляш из говядины	80	169,6
	Макаронны отварные	150	207,7
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Каша жидкая ячневая	200	213,78
ПОЛДНИК	Калач на сметане	60	228,0
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1626	1423,2
МЕНЮ на « <u>14</u> <u>10</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 свежих огурцов и помидоров	60	9,5
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	89,8
	Кнели куриные	70	253,2
	Соус красный основной	30	17,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	262,2
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Винегрет с квашеной капустой	180	185
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Кондит.изделие	20	103,0
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1610	1579,5

МЕНЮ на «15» 10 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК уплотненный	Каша вязкая молочная овсяная	200	297,8
	Кофейный напиток с молоком	180	81,7
	Бутерброд с сыром	40/15	168,7
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	8,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	95,4
	Бигус	200	117,4
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	200	426,9
	Сгущенное молоко	10	32
	Чай с лимоном	180	24,8
		Итого: 1520	1431,9

УТВЕРЖДАЮ:



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

Григорьев

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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

с 16.10.25 по 01.11.25

МЕНЮ на « <u>16</u> <u>10</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>17</u> <u>10</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
	Манник со сгущенным молоком	60/15	145,3
ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	200	26,4
	Итого:	1595	1281,3

МЕНЮ на « <u>20</u> <u>10</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>21</u> <u>10</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 «16» 09 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

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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

с _____ по _____

МЕНЮ на <u>23 10</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
МЕНЮ на « <u>24 10</u> » 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с рисом	200	140,0
	Кофейный напиток с молоком	180	81,7
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	26,1
	Рассольник Ленинградский	200	113,3
	Суфле рыбное(горбуша)	60	129,6
	Соус сметанный	40	45,9
	Картофельное пюре	150	158,0
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Каша вязкая молочная пшеничная	224	293,5
	Булочка Веснушка	50	139
ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	200	26,4
	Итого:	1644	1447

МЕНЮ на <u>14</u> <u>10</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 зеленого горшка консервированного	60	50,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	96,3
	Гуляш из говядины	80	169,6
	Макароны отварные	150	207,7
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Каша жидкая ячневая	200	213,78
	Калач на сметане	60	228,0
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1626	1423,2
МЕНЮ на <u>28</u> <u>10</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 свежих огурцов и помидоров	60	9,5
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	89,8
	Кнели куриные	70	253,2
	Соус красный основной	30	17,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	262,2
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Винегрет с квашеной капустой	180	185
	Хлеб ржаной	40	85,6
	Кондит.изделие	20	103,0
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1610	1579,5

МЕНЮ на «19» 10 2025г			
Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции,г	Калорийность порции, ккал
ЗАВТРАК уплотненный	Каша вязкая молочная овсяная	200	297,8
	Кофейный напиток с молоком	180	81,7
	Бутерброд с сыром	40/15	168,7
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	8,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	95,4
	Бигус	200	117,4
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	200	426,9
	Сгущенное молоко	10	32
	Чай с лимоном	180	24,8
		Итого: 1520	1431,9

УТВЕРЖДАЮ:



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

И.Н. Терентьева

И.Н.Терентьева

МЕНЮ ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

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

с. _____ ч. _____

МЕНЮ на « <u>30</u> <u>10</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
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	492,2
	Чай с лимоном	180	24,8
	Кондит.изделие	20	103,0
	Итого:	1490	1533,3
МЕНЮ на « <u>31</u> <u>10</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 «04» 11 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