

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 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	200	143,6
	Какао на молоке	180	81,7
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из свеклы	60	31,4
	Щи	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	180	24,8
	Печенье	20	103,0
		Итого: 1490	1533,3
МЕНЮ на « <u>2</u> » <u>12</u> 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Суп молочный с макаронными изделиями	200	144,4
	Кофейный напиток с молоком	180	109
	Бутерброд с маслом	40	114,7
ОБЕД	Салат из морской капусты	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
ПОЛДНИК	Каша ячневая	180	94,2
	Королевская ватрушка	60/15	145,3
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1595	1281,3

МЕНЮ на « 3 » 12 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 горошка	60	198
	Суп с гречкой	200	125,45
	Жаркое по-домашнему	200	304,7
	Компот из сухофруктов	200	93,2
	Хлеб ржаной	40	85,6
ПОЛДНИК	Каша «Дружба»	224	293,5
	Коржик молочный	40	152,6
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1600 ~	1531,9
МЕНЮ на « 4 » 12 2025г			
ЗАВТРАК уплотненный	Каша вязкая молочная овсяная	200	297,8
	Кофейный напиток с молоком	180	81,7
	Бутерброд с маслом	40/15	168,7
ОБЕД	Салат из моркови	60	9,5
	Суп овощной	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
	Печенье	20	103,0
	Чай черный с сахаром	200	26,4
		Итого: 1640	1772,2

МЕНЮ на « 5 » 12 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	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
ПОЛДНИК	Сырники	200	349,4
	Сгущенное молоко	10	32
	Чай	180	24,8
		Итого: 1540	1416,3