



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Каргасокский д/с № 27»
Нестерова С.А.

Меню ежедневного горячего питания

для детей от года до 3-х, с 3 – 7 лет

с 16.06.25 по 20.06.25

МЕНЮ на «16» июня 2025г

Наименование приема пищи	Наименование блюда	от 1 – 3 лет		с 3 – 7 лет	
		Масса порции, гр.	Калорийность, ккал	Масса порции, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша молочная, гречневая	150	246,17	200	246,17
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/4	56	40/10/9	112
	Чай с сахаром	150	145,9	200	194,56
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Салат свекольный с соевым огурцом	40	66,64	60	66,64
	Суп рыбный «Сайра»	150	137,2	200	147,2
	Рыба запеченная с картофелем	240	255,89	240	255,89
	Сок	180	79,54	200	14,02
	Хлеб пшеничный	30	64	60	128
Полдник	Биточки манные со сгущенным молоком	70	166,3	100	166,3
	Фрукты	95	21,6	100	27,60
	Чай с сахаром	150	60,6	200	60,6
Итого за день:			1101,6		1206,4

МЕНЮ на «17» июня 2025г

Наименование приема пищи	Наименование блюда	от 1 – 3 лет		с 3 – 7 лет	
		Масса порции, гр.	Калорийность, ккал	Масса порции, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша молочная, ячневая	150	246,87	200	246,87
	Хлеб с маслом	20/5	56	40/10	112
	Чай с сахаром и лимоном	150	61,62	200	60,15
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Винегрет	50	64,63	50	64,63
	Свекольник	150	227,33	200	227,33
	Биточки мясные, капуста туш.	70/130	176,75/104,98	80/130	176,75/1904,98
	Кисель	150	106,19	200	106,19
	Хлеб пшеничный	30	64	60	128
Полдник	Пирог с повидлом	70	108	90	206,8
	Фрукты	60	22,60	60	22,60
	Какао на молоке	150	134,9	200	163,9
Итого за день:			1275,35		1620,2

МЕНЮ на « 18 » июня 2025г

Наименование приема пищи	Наименование блюда	от 1 – 3 лет		с 3 – 7 лет	
		Масса порции, гр.	Калорийность, ккал	Масса порции, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	148,54	200	148,54
	Хлеб с маслом	20/5	56	40/10	112
	Чай с сиропом шиповника	150	48,64	200	48,64
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Салат витаминный	40	56	60	62
	Суп полевой	150	118	200	129
	Запеканка картофельная с мясом	200/5	400,75	200/5	400,75
	Сок	150	79,54	200	79,54
	Хлеб ржаной	20	11,56	40	11,56
Полдник	Булочка осенняя	60	228,20	90	228,20
	Фрукты	60	27,60	60	27,60
	Какао на гущённом молоке	150	134,9	200	163,9
Итого за день:			1309,73		1511,73

МЕНЮ на « 19 » июня 2025г

Наименование приема пищи	Наименование блюда	от 1 – 3 лет		с 3 – 7 лет	
		Масса порции, гр.	Калорийность, ккал	Масса порции, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	161,5	200	174
	Хлеб с маслом	20/5	56	40/10	112
	Чай с сахаром	150	145,9	200	194,56
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Салат из зеленого горошка	40	33,2	60	33,2
	Рассольник	150	89,4	200	118,2
	Зразы картофельные с мясом	230	248,61	230	248,61
	Компот из кураги	150	80,7	200	107,5
	Хлеб пшеничный	30	64	60	107,7
Полдник	Ватрушка с творогом	60	136,7	90	205
	Фрукты	60	27,60	60	27,60
	Кофейный напиток	150	134,9	200	163,9
Итого за день:			1178,51		1299,72

МЕНЮ на « 20 » июня 2025г

Наименование приема пищи	Наименование блюда	от 1 – 3 лет		с 3 – 7 лет	
		Масса порции, гр.	Калорийность, ккал	Масса порции, гр.	Калорийность, ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	136,3	200	136,3
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/4	56	40/10/9	112
	Чай с сахаром и лимоном	150	61,62	200	60,15
2 завтрак	Сок	100	38	100	39
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	63,04	50	63,04
	Борщ	150	75,9	200	101,2
	Бефстроганов с гречкой	67/130	222,6	79/130	331
	Сок	150	14,02	200	14,02
	Хлеб пшеничный	60	64	60	107,7
Полдник	Сырники с маслом и сахаром	125	410	140	325
	Чай с сахаром	150	60,6	200	60,6
Итого за день:			1233		1371,99