



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

Меню ежедневного горячего питания

для детей от года до 3-х, с 3 – 7 лет

с 01.04.25 по 14.04.25

МЕНЮ на « <u>01</u> » <u>04</u> 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 манная	170	161,5	200	174
	Какао на молоке	150	134,9	200	163,9
	Хлеб с маслом	20/5	5,6	40/10	112
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Салат из фасоли	40	106,5	60	106,5
	Суп овощной со сметаной	150	118	200	129
	Плов	145	239,2	170	342
	Сок яблочный	150	14,02	200	14,02
	Хлеб ржаной	20	11,56	40	111,56
Полдник	Ватрушка с повидлом	90	219,07	90	219,07
	Фрукт	60	27,6	60	27,6
	Чай с сахаром	150	60,6	200	60,6
Итого за день:			1198,55		1460,25

МЕНЮ на « <u>02</u> » <u>04</u> 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, геркулесовая	180	129,6	250	170
	Чай с сахаром	150	60,6	200	60,6
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/4	56	40/10/9	112
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Салат свекольный с изюмом	50	80,73	60	80,73
	Щи из свежей капусты	150	101,2	200	105,9
	Тефтели из говядины в соусе	70/5	217,83	70/5	217,83
	Макароны отварные	130	164,09	150	164,09
	Напиток клюквенный	150	63,68	200	63,68
	Хлеб ржаной	60	111,56	60	111,56
Полдник	Котлеты картофельные с соусом	150/50	283,65	150/50	283,65
	Печенье	40	162,40	40	162,40
	Чай с сахаром	150	60,6	200	60,6
Итого за день:			1129,94		1593,04

МЕНЮ на « 03 » 04 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 вермишелевый	150	179,5	200	209
	Хлеб с маслом	20/5	5,6	40/10	112
	Чай с сахаром и лимоном	150/5	61,62	200/10	60,15
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Салат капустный с морковью	40	56	48	62
	Бульон куриный с лапшой	150	68,5	200	91,33
	Курица отв. с рисом и соусом	70/130	350,2	80/150	350,2
	Компот из сухофруктов	150	85,56	200	103,7
	Хлеб пшеничный	60	64	60	128
Полдник	Творожный пудинг	132	204,7	112	191,1
	Какао на сгущённом молоке	150	134,9	200	163,9
Итого за день:			1210,88		1476,35

МЕНЮ на « 04 » 04 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 сгущённым 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 « 04 » 04 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 « 08 » 04 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 сгущённом молоке	150	134,9	200	163,9
Итого за день:			1309,73		1511,73

МЕНЮ на « 09 » 04 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 « 10 » 04 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

МЕНЮ на « <u>11</u> » <u>04</u> 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 Дружба	150	241,11	200	241,11
	Хлеб с маслом	20/5	56	40/10	112
	Чай с сахаром	150	60,6	200	60,0
2 завтрак	Сок	100	38	100	38
Обед	Салат капустный	50	58,04	50	58,04
	Суп с фрикадельками	250/35	175,10	250/35	175,10
	Котлета рыбная	60	85,93	80	85,93
	Пюре картофельное	130	87,89	150	87,89
	Компот из сухофруктов	150	85,56	200	107,7
	Хлеб пшеничный	30	64	60	128
Полдник	Каша молочная геркулесовая	180	129,6	250	170
	Коржик песочный	60	241,10	60	242,10
	Чай с сахаром	150	60,6	200	60,6
Итого за день:			1246,53		1329,07

МЕНЮ на « <u>11</u> » <u>04</u> 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 сборная	150	211	200	263,8
	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 капустный	40	55,30	60	55,30
	Суп картофельный с рыбой	150	137,2	200	147,2
	Голубцы ленивые	60	92,99	80	92,99
	Макароны отварные	130	188,40	150	118,40
	Хлеб ржаной	20	11,56	40	111,56
	Напиток клюквенный	150	63,68	200	63,68
Полдник	Зразы картофельные с овощами	150/30	260,10	150/30	260,10
	Чай с джемом	150	48,64	150	48,64
	Хлеб пшеничный	30	86,89	30	86,89
Итого за день:			1205,99		1354,79