



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 29.04.25 по 31.04.25

МЕНЮ на «29» 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 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 «30» 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, 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 « 31 » 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