

Утверждаю  
И.о. заведующей МКДОУ  
«Детский сад № 4 «Малышок»»  
*М.И.Васильева*



Первая неделя  
День недели: понедельник  
Дата «03» марта 2025г.

### Ежедневное меню основного питания

| Прием пищи    | Наименование блюда                               | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная манная сладкая со сливочным маслом | 150/200                | 162/216                             |
|               | Бутерброд со сливочным маслом и сыром            | 30/40                  | 102/142,2                           |
|               | Кофейный напиток                                 | 150/150                | 70/70                               |
| II завтрак    | Сок натуральный                                  | 75/100                 | 99,7/133                            |
| Итого         |                                                  |                        | <b>433,7/561,2</b>                  |
| Обед          | Салат по сезону                                  | 40/60                  | 17,8/26,7                           |
|               | Суп картофельный на м.к.бульоне                  | 120/150                | 70,63/88,54                         |
|               | Гуляш в томатно-овощном соусе                    | 50/60                  | 116,56 /139,89                      |
|               | Каша гречневая со сливочным маслом               | 120/150                | 132,8/166                           |
|               | Компот из сухофруктов                            | 100/150                | 55/82,2                             |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеванный                       | 55/55                  | 72,5/72,5                           |
| Итого         |                                                  |                        | <b>465,3/576,13</b>                 |
| Полдник       | Оладьи печеные со слив. маслом                   | 70/100                 | 124,51/177,87                       |
|               | Кисель фруктовой                                 | 130/150                | 68,4/282,75                         |
| Итого         |                                                  |                        | <b>292,91/460,62</b>                |
| Всего за день |                                                  |                        | <b>1042,21/1511,75</b>              |



Первая неделя  
День недели: вторник  
Дата «04» марта 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 168/224,9                     |
|               | Бутерброд с повидлом                                | 30/40               | 32,9/43,9                     |
|               | Чай сладкий с лимоном                               | 150/150             | 46,06/46,06                   |
| II завтрак    | Яблоко                                              | 80/100              | 28,8/36                       |
| Итого         |                                                     |                     | <b>276,43/350,86</b>          |
| Обед          | Салат из свежих огурцов и помидоров                 | 40/60               | 18,08/29,68                   |
|               | Суп-рассольник на куринном бульоне с мясом кур      | 120/150             | 84,39/156,5                   |
|               | Оладьи из печени                                    | 50/60               | 80,8/96,9                     |
|               | Капуста тушеная с луком и морковью                  | 120/150             | 88,69/95,76                   |
|               | Компот из сухофруктов                               | 100/150             | 55/82,5                       |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеваемый                          | 25-30/37-30         | 72,5/136                      |
| Итого         |                                                     |                     | <b>429,96/533,86</b>          |
| Полдник       | Запеканка творожная с изюмом со сметанным соусом    | 50/20               | 119,4/14,8                    |
|               |                                                     | 100/20              | 255/14,8                      |
|               | Кисломолочный продукт «Снежок»                      | 100/150             | 76/88,15                      |
| Итого         |                                                     |                     | <b>266/345,8</b>              |
| Всего за день |                                                     |                     | <b>935,75/1230,52</b>         |

Утверждаю  
И.о. заведующей МКДОУ  
«Детский сад № 4 «Малышок»»  
*Михайлова*



Первая неделя  
День недели: среда  
Дата «05» марта 2025г.

### Ежедневное меню основного питания

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная гречневая сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 131,25/175                    |
|               | Бутерброд с сыром                                   | 25/38               | 50,8/77,22                    |
|               | Чай сладкий                                         | 150/180             | 68,3/81,96                    |
| II завтрак    | Сок натуральный                                     | 75/100              | 99,75/133                     |
| Итого         |                                                     |                     | <b>383,35/467,18</b>          |
| Обед          | Салат сезонный с растительным маслом                | 40/60               | 25,04/37,56                   |
|               | Суп гороховый на м.к. бульоне                       | 120/150             | 91,54/114,42                  |
|               | Мясная котлета                                      | 50/60               | 123,5 /148,2                  |
|               | Отварные макароны со слив маслом                    | 120/150             | 133,2/147                     |
|               | Компот из сухофруктов                               | 150/150             | 82,5/82,5                     |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеваемый                          | 55/67               | 110,3/136                     |
| Итого         |                                                     |                     | <b>566,08/665,68</b>          |
| Полдник       | Сдобная булочка                                     | 50/70               | 141/197,4                     |
|               | Кисломолочный продукт «Снежок»                      | 100/150             | 50,6/76                       |
| Итого         |                                                     |                     | <b>242,2/273,4</b>            |
| Всего за день |                                                     |                     | <b>1154,33/1342,76</b>        |



Первая неделя

День недели: четверг

Дата «06» марта 2025г.

### Ежедневное меню основного питания

| Прием пищи    | Наименование блюда                                | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|---------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная ячневая сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 152,5/203                     |
|               | Бутерброд со сливочным маслом и сыром             | 25/37               | 51,85/56                      |
|               | Кофейный напиток                                  | 100/150             | 70/84                         |
| II завтрак    | Яблоко                                            | 80/100              | 36/36                         |
| Итого         |                                                   |                     | <b>310,35/379</b>             |
| Обед          | Салат сезонный с растительным маслом              | 40/60               | 58,03/58,03                   |
|               | Суп с клецками на кур б                           | 120/150             | 52,8/62,85                    |
|               | Овощное рагу с мясом кур                          | 150/180             | 126,3/151,58                  |
|               | Компот из сухофруктов                             | 150/150             | 82,5/82,5                     |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеваный                         | 55/67               | 110,3/136                     |
| Итого         |                                                   |                     | <b>429,93/490,96</b>          |
| Полдник       | Сырники со сметанным соусом                       | 50/20               | 111/14,8                      |
|               |                                                   | 100/20              | 222/14,8                      |
|               | Чай сладкий с лимоном                             | 150/150             | 30,7/46,06                    |
|               | Пряник                                            | 20/20               | 148/148                       |
| Итого         |                                                   |                     | <b>294,1/430,86</b>           |
| Всего за день |                                                   |                     | <b>1034,38/1300,82</b>        |



Первая неделя  
 День недели: пятница  
 Дата «07» марта 2025г.

### Ежедневное меню основного питания

| Прием пищи    | Наименование блюда                               | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Суп молочный сладкий рисовым со сливочным маслом | 150/200             | 105,75/141                    |
|               | Бутерброд с сыром                                | 25/40               | 50,8/77,22                    |
|               | Какао с молоком                                  | 100/150             | 81,96/127,36                  |
| II завтрак    | Банан                                            | 80/100              | 76,8/96                       |
| Итого         |                                                  |                     | <b>315,31/441,58</b>          |
| Обед          | Салат сезонный                                   | 40/60               | 33,43/37,56                   |
|               | Свекольник на м-к бульоне                        | 120/150             | 54,4/67,99                    |
|               | Рыба-по-польски                                  | 40/60               | 61/91,5                       |
|               | Картофельное пюре                                | 120/150             | 99,12/147                     |
|               | Компот из сухофруктов                            | 150/150             | 82,5/82,5                     |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеванный                       | 40/55               | 80,6/110,3                    |
| Итого         |                                                  |                     | <b>411,05/536,85</b>          |
| Полдник       | Отварное яйцо                                    | 40/50               | 62/96,9                       |
|               | Салат из зеленого горошка с растит маслом        | 30/40               | 15,04/20,06                   |
|               | Хлеб пеклеван                                    | 20/27               | 37,8/51,03                    |
|               | Кофейный напиток сладкий                         | 150/150             | 54/54                         |
|               | Печенье                                          | 20/20               | 148/148                       |
| Итого         |                                                  |                     | <b>316,84/369,69</b>          |
| Всего за день |                                                  |                     | <b>1057,7/1272,61</b>         |

Утверждаю  
И.о. заведующей МКДОУ  
«Детский сад № 4 «Малышок»»  
*М.В. Киселева*



Вторая неделя  
День недели: понедельник  
Дата «10» марта 2025 г.

### Ежедневное меню основного питания

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная пшеничная сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 92,91/123,8                   |
|               | Бутерброд с сыром и маслом                          | 25/40               | 55,8/77,22                    |
|               | Кофейный напиток с молоком                          | 150/150             | 70/70                         |
| II завтрак    | Яблоко                                              | 80/100              | 37,8/47                       |
| Итого         |                                                     |                     | <b>256,51/318,02</b>          |
| Обед          | Салатсезонный с растительным маслом                 | 40/60               | 52,09/52,09                   |
|               | Суп картофельный бобовый на мяс-кост бульоне        | 120/150             | 70,8/88,5                     |
|               | Плов с мясом                                        | 120/180             | 379,08/568,6                  |
|               | Компот из сухофруктов                               | 150/150             | 82,5/82,5                     |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеванный                          | 55/67               | 80,6/110,3                    |
| Итого         |                                                     |                     | <b>656,97/901,99</b>          |
| Полдник       | Пирожок с повидлом запеченный                       | 70/100              | 168/205,9                     |
|               | Кисель фруктовый                                    | 150/150             | 105/105                       |
| Итого         |                                                     |                     | <b>273/310,9</b>              |
| Всего за день |                                                     |                     | <b>1264,48/1530,91</b>        |



Вторая неделя  
День недели: вторник  
Дата «11» марта 2025 г.

**Ежедневное меню основного питания**

| Прием пищи    | Наименование блюда                                 | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная пшениная сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 168,1/224,9                   |
|               | Бутерброд со сгущ молоком                          | 30/45               | 81/120                        |
|               | Чай сладкий с лимоном                              | 150/150             | 46,06/46,06                   |
| II завтрак    | Банан                                              | 80/100              | 77/96                         |
| Итого         |                                                    |                     | <b>372,16/486,96</b>          |
| Обед          | Салат сезонный с растительным маслом               | 40/60               | 29,6/44,4                     |
|               | Щи на мяс-кост бульоне                             | 120/150             | 63,92/79,9                    |
|               | Пельмени с запеч в дух шкафу                       | 120/180             | 235,2/294                     |
|               | Компот из сухофруктов                              | 150/150             | 82,5/82,5                     |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеванный                         | 55/67               | 109,3/109,3                   |
| Итого         |                                                    |                     | <b>520,52/610,1</b>           |
| Полдник       | Пудинг из творога со сметанным соусом              | 70/100              | 134,22/191,75                 |
|               | Снежок кисломолочный                               | 100/150             | 50,6/76                       |
| Итого         |                                                    |                     | <b>184,82/267,75</b>          |
| Всего за день |                                                    |                     | <b>1133,5/1364,81</b>         |



Вторая неделя  
День недели: среда  
Дата «12» марта 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная гречневая сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 131,25/195                    |
|               | Бутерброд с повидлом                                | 30/40               | 50,8/77,22                    |
|               | Чай сладкий                                         | 150/180             | 68,3/81,9                     |
| II завтрак    | Сок натуральный                                     | 80/100              | 36/45                         |
| Итого         |                                                     |                     | <b>286,35/379,12</b>          |
| Обед          | Салат сезонный с растительным маслом                | 40/60               | 20,06/37,56                   |
|               | Суп крестьянский на м.к. бульоне                    | 120/150             | 125,69/142,5                  |
|               | Жаркое по-домашнему                                 | 120/150             | 174,3/446,4                   |
|               | Компот из сухофруктов                               | 150/150             | 82,5/82,5                     |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеванный                          | 55/67               | 110,3/136                     |
| Итого         |                                                     |                     | <b>512,85/763,96</b>          |
| Полдник       | Суп молочный вермишелевый сладкий со слив маслом    | 50/70               | 166/202                       |
|               | Печенье (пряник)                                    | 20/20               | 148/148                       |
|               | Кофейный напиток сладкий                            | 150/150             | 54/54                         |
| Итого         |                                                     |                     | <b>368/404</b>                |
| Всего за день |                                                     |                     | <b>1167/1547</b>              |



Вторая неделя  
День недели: четверг  
Дата «13» марта 2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

| Прием пищи    | Наименование блюда                                     | Вес блюда<br>1-3г/3-7л | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная геркулесовая сладкая со сливочным маслом | 150/200                | 162,3/216,4                         |
|               | Бутерброд с сыром                                      | 30/40                  | 50,8/77,22                          |
|               | Кофейный напиток                                       | 150/150                | 54/54                               |
| II завтрак    | Сок натуральный                                        | 75/100                 | 34,5/46                             |
| Итого         |                                                        |                        | <b>301,6/393,9</b>                  |
| Обед          | Салат из кукурузы с растительным маслом                | 40/60                  | 58,03/58,03                         |
|               | Суп домашняя лапша                                     | 120/150                | 57,36/71,7                          |
|               | Ленивые голубцы                                        | 120/180                | 164/246                             |
|               | Компот из сухофруктов                                  | 150/150                | 82,5/82,5                           |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеванный                             | 55/67                  | 109,3/109,3                         |
| Итого         |                                                        |                        | <b>434,39/530,73</b>                |
| Полдник       | Омлет натуральный с гренками                           | 70/100                 | 57,7/115,4                          |
|               | Какао с молоком                                        | 150/150                | 127,36/127,36                       |
|               | Печенье                                                | 20/20                  | 137,6/137,6                         |
| Итого         |                                                        |                        | <b>322,66/380,36</b>                |
| Всего за день |                                                        |                        | <b>1085,1/1304,99</b>               |

Утверждаю  
И.о. заведующей МКДОУ  
«Детский сад № 4 «Малышок»»  
*М.В. Киселева*



Вторая неделя

День недели: пятница

Дата «14» марта 2025 г.

### Ежедневное меню основного питания

| Прием пищи    | Наименование блюда                               | Вес блюда 1-3г/3-7л | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------|--------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Завтрак       | Каша молочная манная сладкая со сливочным маслом | 150/200             | 162/216                       |
|               | Бутерброд со сливочным маслом и сыром            | 33/40               | 102/142,2                     |
|               | Кофейный напиток                                 | 150/150             | 54/54                         |
| II завтрак    | Банан                                            | 80/100              | 77/96                         |
| Итого         |                                                  |                     | <b>318/422</b>                |
| Обед          | Салат витаминный                                 | 40/60               | 21/45,6                       |
|               | Суп овощной на м.к.бульоне                       | 120/150             | 40,08/50,1                    |
|               | Рыбное суфле                                     | 40/60               | 88 /132                       |
|               | Картофель запеченный                             | 120/150             | 132,8/166                     |
|               | Компот из сухофруктов                            | 150/150             | 82,5/82,5                     |
|               | Хлеб пшеничный/пеклеванный                       | 55/67               | 72,5/136                      |
| Итого         |                                                  |                     | <b>419,5/558,36</b>           |
| Полдник       | Булочка творожная                                | 70/100              | 124,5/177,87                  |
|               | Снежок                                           | 150/150             | 105/105                       |
|               | Вафли                                            | 20/40               | 69/138                        |
| Итого         |                                                  |                     | <b>243,21/427,6</b>           |
| Всего за день |                                                  |                     | <b>962,91/1407,96</b>         |