

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



Первая неделя
День недели: понедельник
Дата «17» марта 2025г.

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	30/40	102/142,2
	Кофейный напиток	150/150	70/70
II завтрак	Сок натуральный	75/100	99,7/133
Итого			433,7/561,2
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			465,3/576,13
Полдник	Оладьи печеные со слив. маслом	70/100	124,51/177,87
	Кисель фруктовой	130/150	68,4/282,75
Итого			292,91/460,62
Всего за день			1042,21/1511,75



Первая неделя
День недели: вторник
Дата «18» 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			276,43/350,86
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			429,96/533,86
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			266/345,8
Всего за день			935,75/1230,52



Первая неделя
День недели: среда
Дата «19» 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			383,35/467,18
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/пеклеванный	55/67	110,3/136
Итого			566,08/665,68
Полдник	Сдобная булочка	50/70	141/197,4
	Кисломолочный продукт «Снежок»	100/150	50,6/76
Итого			242,2/273,4
Всего за день			1154,33/1342,76



Первая неделя

День недели: четверг

Дата «20» 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			310,35/379
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/пеклеванный	55/67	110,3/136
Итого			429,93/490,96
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			294,1/430,86
Всего за день			1034,38/1300,82



Первая неделя
День недели: пятница
Дата «21» 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			315,31/441,58
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			411,05/536,85
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			316,84/369,69
Всего за день			1057,7/1272,61

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



Вторая неделя
День недели: понедельник
Дата «24» 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			256,51/318,02
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			656,97/901,99
Полдник	Пирожок с повидлом запеченный	70/100	168/205,9
	Кисель фруктовый	150/150	105/105
Итого			273/310,9
Всего за день			1264,48/1530,91



Вторая неделя
День недели: вторник
Дата «25» 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			372,16/486,96
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			520,52/610,1
Полдник	Пудинг из творога со сметанным соусом	70/100	134,22/191,75
	Снежок кисломолочный	100/150	50,6/76
Итого			184,82/267,75
Всего за день			1133,5/1364,81



Вторая неделя
День недели: среда
Дата «26» 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			286,35/379,12
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			512,85/763,96
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			368/404
Всего за день			1167/1547



Вторая неделя
День недели: четверг
Дата «27» марта 2025г.

Ежедневное меню основного питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая ценность, 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			301,6/393,9
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			434,39/530,73
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			322,66/380,36
Всего за день			1085,1/1304,99

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



Вторая неделя
День недели: пятница
Дата «28» 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			318/422
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			419,5/558,36
Полдник	Булочка творожная	70/100	124,5/177,87
	Снежок	150/150	105/105
	Вафли	20/40	69/138
Итого			243,21/427,6
Всего за день			962,91/1407,96