|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |  |
|  | Заведующий МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко» |
|  |  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**19 мая 2025 года**

**Ежедневное меню основного питания МКДОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»**

**Возрастная категория**: 3 – 7 лет 1 - день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 137,15 |
|  | Икра кабачковая | 80 | 62,4 |
|  | Масло ( порциями) | 10 | 66 |
|  | Хлеб целебный йодообогащенный | 20 | 64,33 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 64,33 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 28 |
| **Итого за завтрак** | **410** | 422,21 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 84.8 |
| **Итого за второй завтрак** | **200** | 84,8 |
| Обед | Икра морковная | 50 | 58,33 |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 156,03 |
|  | Гуляш  | 45\45 | 185,4 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 195,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 64,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 51,8 |
|  | Кисель из сока (С-витаминизация) | 200 | 119,2 |
| **Итого за обед** | **740** | **830,66** |
| Полдник | Булочка домашняя | 80 | 284,8 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 100,6 |
| **Итого за полдник** | **280** | **385.4** |
| **Итого за день:** | **1650** | **1723,07** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | Заведующий МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко» |
|  |  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |
|  |  |

**20 мая 2025 года**

**Ежедневное меню основного питания**

**МКДОУ«Детский сад № 8 «Солнышко»**

**Возрастная категория**: 3 – 7 лет 2 - день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 251 |
|  | Хлеб целебный йодообогащенный | 40 | 128,66 |
|  | Масло порциями | 10 | 66 |
|  | Сыр Российский | 15 | 54 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 28 |
| **Итого за завтрак** | **465** | **527,66** |
| Второй завтрак | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1шт. | 67,1 |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **67,1** |
| Обед | Икра свекольная | 50 | 61,2 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 135,47 |
|  | Шницель рыбный натуральный | 80 | 256 |
|  | Картофель отварной | 150 | 166,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 64,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 51,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация) | 200 | 132,8 |
| **Итого за обед** | **730** | **868.43** |
| Полдник | Лапшевник с творогом со сгущеным молоком | 80/20 | 168,8 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 28 |
| **Итого за полдник** | **300** | **196,8** |
| **Итого за день:** | **1595** | **1659,89** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | Заведующий МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко» |
|  |  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**21 мая 2025 года**

**Ежедневное меню основного питания**
**МКДОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»**

**Возрастная категория**: 3 – 7 лет 3 - день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша вязкая(овсяные хлопья) | 200 | 246 |
|  |  Хлеб пшеничный | 40 | 128,66 |
|  | Масло порциями | 10 | 66 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 28 |
| **Итого за завтрак** | **450** | **468,66** |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 84,8 |
| **Итого за второй завтрак** | **200** | **84,8** |
| Обед | Овощи натуральные соленые или свежие  | 60 | 8,4 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 125,63 |
|  | Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами | 80 | 181,33 |
|  | Каша рассыпчатая (крупа пшеничная) | 150 | 267 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 64,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 51,8 |
|  | Кисель из сока (С-витаминизация) | 200 | 119,2 |
| **Итого за обед** | **740** | **817,56** |
| Полдник | Булочка ванильная | 80 | 284,8 |
|  | Ряженка | 200 | 108 |
| **Итого за полдник** | **280** | **392,8** |
| **Итого за день:** | **1670** | **1763,82** |

Составил:

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** |
| Заведующий МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко» |
|  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**22 мая 2025 года**

**Ежедневное меню основного питания**
**МКДОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»**

**Возрастная категория**: 3 – 7 лет 4 день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша вязкая (рисовая) | 200 | 192 |
|  |  Хлеб целебный йодообогащенный | 40 | 128,66 |
|  | Масло порциями | 10 | 66 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 28 |
| **Итого за завтрак** | **450** | **414,66** |
| Второй завтрак | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1шт. | 67,1 |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **67,1** |
| Обед | Икра свекольная | 50 | 61,2 |
|  | Суп картофельный с клецками | 200 | 118,8 |
|  | Жаркое по домашнему | 200 | 230 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 64,2 |
|  | хлеб ржаной | 20 | 51,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация) | 200 | 132,8 |
| **Итого за обед** | **700** | **658,7** |
| Полдник | Ленивые вареники  | 80/20 | 174,66 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 100,6 |
| **Итого за полдник** | **300** | **275,26** |
| **Итого за день:** | **1550** | **1415,72** |

Составил:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | Заведующий МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко» |
|  |  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**23 мая 2025 года**

**Ежедневное меню основного питания**
**МКДОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»**

**Возрастная категория**: 3 – 7 лет 5- день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша жидкая(кукурузная) | 200 | 193 |
|  |  Хлеб пшеничный | 40 | 128,66 |
|  | Масло порциями | 10 | 66 |
|  | Сыр Российский | 15 | 40,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 28 |
| **Итого за завтрак** | **465** | **456,16** |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 84,8 |
| **Итого за второй завтрак** | **200** | **84,8** |
| Обед | Овощи натуральные соленые или свежие  | 60 | 8,4 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 136,84 |
|  | Котлеты из птицы | 80 | 212 |
|  | Картофель отварной | 150 | 166,96 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 64,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 51,8 |
|  | Кисель из сока (С-витаминизация) | 200 | 119,2 |
| **Итого за обед** | **740** | **759,4** |
| Полдник | Печенье весовое | 50 | 208,5 |
|  | Какао с молоком | 200 | 118,6 |
| **Итого за полдник** | **250** | **327,1** |
| **Итого за день:** | **1656** | **1627,46** |

Составил: