

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





7 июля 2025

Ежедневное меню основного питания
МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»

Возрастная категория: 3 – 7 лет 6- 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 свекольная	50	61,2
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	101,87
	Жаркое по домашнему	200	230
	Хлеб пшеничный	30	64,2
	Хлеб ржаной	20	77,7
	Кисель из сока (С-витаминизация)	200	119,2
Итого за обед		700	654,17
Полдник	Оладьи	80/20	223,21
	Кофейный напиток с молоком	200	100,6
Итого за полдник		300	323,81
Итого за день:		1610	1484,99

Составил

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





8 июля 2025 года

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

Возрастная категория: 3 – 7 лет 7 - день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая (хлопья овсяные)	200	246
	Хлеб пшеничный	40	132,66
	Масло порциями	10	66
	Сыр Российский	15	54
	Чай с сахаром	200	28
Итого за завтрак		465	526,66
Второй завтрак	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт.	67.1
Итого за второй завтрак		100	67.1
Обед	Икра морковная	50	58,33
	Борщ с фасолью и картофелем	200	156,03
	Котлеты рыбные	80	256
	Каша рассыпчатая (кр.пшеничная)	150	267
	Хлеб пшеничный	30	64,2
	Хлеб ржаной	20	51,8
	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	132,8
Итого за обед		730	986,16
Полдник	Булочка домашняя	80	284,8
	Ряженка	200	108
Итого за полдник		280	392,8
Итого за день:		1575	1972,72

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





9 июля 2025 года

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

Возрастная категория: 3 – 7 лет

8 - ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	155
	Масло порциями	10	66
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	138,66
	Чай с сахаром	200	28
Итого за завтрак		450	387,66
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	84,8
Итого за второй завтрак		200	84,8
Обед	Овощи натуральные соленные или свежие	60	8,4
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	135,47
	Плов с мясом птицы	200	325,88
	Хлеб пшеничный	30	64,2
	Хлеб ржаной	20	51,8
	Кисель из сока (С-витаминизация)	200	119,2
Итого за обед		710	704,95
Полдник	Ленивые вареники	80/20	174,66
	какао с молоком	200	118,6
Итого за полдник		300	293,26
Итого за день:		1660	1470,67

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





10 июля 2025 года

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

Возрастная категория: 3 – 7 лет 9- день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая (кукурузная)	200	193
	Хлеб пшеничный	40	138,66
	Масло порциями	10	66
	Сыр Российский	15	54
	Чай с сахаром	200	28
Итого за завтрак		465	341
Второй завтрак	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт.	67,1
Итого за второй завтрак		100	67,1
Обед	Икра свекольная	50	61,1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	125,63
	Котлеты из птицы	80	212
	Каша рассыпчатая (кр. Гречневая)	150	267
	Хлеб пшеничный	30	64,2
	Хлеб ржаной	20	51,8
	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200	132,8
Итого за обед		730	914,53
Полдник	Чай с сахаром	200	28
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80/20	220,86
Итого за полдник		300	248,86
Итого за день:		1595	1571,49

Составил:

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКОУ «Детский сад №8 «Солнышко»





11 июля 2025 года

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

Возрастная категория: 3 – 7 лет 10 - день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	250,75
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	138,66
	Масло порциями	10	66
	Чай с сахаром	200	28
Итого за завтрак		450	483,41
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	84,8
Итого за второй завтрак:		200	84,8
Обед	Овощи натуральны есоленые или свежие	60	8,4
	Суп картофельный с клецками	200	118,8
	Гуляш из мяса говядины	45\45	185,4
	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		750	714,66
Полдник	Печенье весовое	50	208,5
	Кофейный напиток	200	100,6
Итого за полдник:		250	309,1
Итого за день:		1670	1618,51

Составил:

