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

 **31 марта2025**

**Ежедневное меню основного питания**
**МКДОУ «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» |
|  |  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**1 апреля 2025 года**

**Ежедневное меню основного питания**
**МКДОУ «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) | 1шт. | 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» |
|  |  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

02 апреля 2025 года

**Ежедневное меню основного питания**
**МКДОУ «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 соленые 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 МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко» |
|  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**03 апреля 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) | 1шт. | 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-витаминизация) | 200 | 132,8 |
| **Итого за обед** | **730** | **914,53** |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 28 |
|  | Пудинг творожный со сгущеным 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» |
|  |  IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**4 апреля 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 соленые 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: