

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Красногорский детский сад №3"



Шулятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 01.06.2026

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 ч

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая	200	8,73	13,03	31,1	277,98	101
	Кофейный напиток батон	200	4,58	5,04	21,5	145,34	69
		40	3,2	0,3	19,6	94	92
Итого		440	16,51	18,37	72,1	517,32	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	75
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,4	49,3	56
	Зразы мясные	70	11,1	12,6	15,6	221	192
	Ячневая каша	150	5,15	4,31	36,7	199,5	35
	соус томатный	25	0,3	0,75	2,44	17,8	61
	компот из сухофруктов	200	1,04	0	27	107,44	63
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,1	94,5	80
		645	19,27	19	89,1	595,04	
полдник	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,2	104	87
	Чай с сахаром	200	12	0	13	49,28	64
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,86	16,8	93,29	81
Итого за полдник		420	17,23	5,68	41,9	246,57	
Итого за день		1655	56,41	43,95	235	1500,43	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Красногорский детский сад №3"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Красногорский детский сад №3"

02.06.2026

Шулятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 02.06.2026

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 ч

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,7	201	107
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	73
	Батон	40	3,2	0,3	19,6	94	92
Итого за завтрак		440	12,53	11,27	65	404,28	
Второй завтрак	Снежок	180	5,2	4,5	7,56	92	270
Итого за второй завтрак		180	5,2	4,5	7,56	92	
Обед	Суп свекольный со сметан	200	3,7	1,7	10,2	72,8	16
	Суфле из рыбы	80	12,1	7,32	3,29	129	171
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137	216
	соус томатный с маслом сливочным	25	0,3	0,75	2,44	17,8	61
	кисель	200	0	0	19,6	80	65
	хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	80
Итого за обед		705	22,16	15,07	78,1	531,1	
Полдник	Гребешок	80	7,34	11,3	40,2	292	79
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	269
Итого за полдник		280	12,82	16,18	49,3	394	
Итого за день		1605	52,71	47,02	200	1421,38	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Красногорский детский сад №3"



Шулятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 03.06.2026

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 ч

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша ячневая молочная	200	9,8	10,9	25,49	207,3	106
	Чай с сахаром	200	12	0	13	49,28	64
	батон	40	3,2	0,3	19,56	94	92
	сыр	15	3,48	4,43	1,2	54	6
Итого за завтрак		455	28,48	15,63	59,25	404,58	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Уха	200	105,4	12,74	0,6	9,22	41
	биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	181
	капуста тушеная	180	3,82	8,06	8,37	143,64	32
	компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	74
	хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	80
Итого за обед		700	122,5	29,34	66,06	499,49	
Полдник	Сырники творожные	150	25,75	20,2	19,59	374,8	55
	повидло	30	0,48	0	18	90	94
	чай с сахаром	200	12	0	13	49,28	64
Итого за полдник		380	38,23	20,2	50,59	514,08	
Итого за день		1535	189,2	65,17	175,9	1418,15	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Красногорский детский сад №3"

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ

"Красногорский детский сад №3"

Красногорский детский сад №3

04.06.2026

1021800675830

Шудятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 04.06.2026

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 ч

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
						243,28	3
Завтрак	Каша манная	200	7,44	8,07	35,3		108
	какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	62
	батон	40	3,2	0,3	19,56	94	92
Итого за завтрак		440	16,84	14,77	77,22	507,1	
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0	18,8	76	268
Итого за второй завтрак		180	0,9	0	18,8	76	
Обед	Суп с крупой геркулесовой	200	1,8	2,4	11,3	73,8	62
	Тефтели мясные	80	11,7	12,91	14,9	223	187
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	216
	соус сметанный	30	0,52	1,49	2,1	24	242
	отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	67
	Итого за обед	хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5
		710	20,62	22,32	86,63	628,06	
Полдник	Макароны с сыром	150/5	9,56	8,58	39,2	272	6
	Чай с лимоном	200	12	0	13	49,28	64
Итого за полдник		200	21,56	8,58	52,2	321,28	
Итого за день		1530	59,92	45,67	234,9	1532,44	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Красногорский детский сад №3"

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ

"Красногорский детский сад №3"

"Красногорский детский сад №3"

Шульцева Л.С.

05.06.2026

Ежедневное меню основного питания

Дата 05.06.2026

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 ч

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев. оды		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,7	9	22,3	193,8	62
	Чай с сахаром	200	12	0	13	49,28	64
	батон	40	3,2	0,3	19,56	94	92
Итого за завтрак		440	20,9	9,3	54,86	337,08	
Второй завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	76
Итого за второй завтрак		100	0,5	1,5	21	96	
Обед	Суп с клецками	200	6,37	2,15	21,12	114,2	65
	Птица отварная	70	18,22	18,28	0,97	242,6	30
	каша гречневая	150	8,58	5,41	45	263,76	35
	соус томатный с маслом	25	0,3	0,75	2,44	17,8	61
	компот из свежих плодов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	251
	хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	80
	Итого за обед		695	44,23	34,85	109,6	802,23
Полдник	Сочни с творогом	80	10,1	14,54	38,9	323,93	57
	чай с сахаром	200	12	0	13	49,28	64
Итого за полдник		280	22,1	14,54	51,9	373,21	
Итого за день		1515	87,73	60,19	237,3	1608,52	