

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



Шулятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 01.06.2026

Возрастная категория: 1-3 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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая	150	6,54	9,77	23,43	208,48	101
	кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,8	69
	батон	30	2,4	0,23	14,67	70,5	92
Итого за завтрак		360	13,06	14,53	57,45	409,78	32%
Второй завтрак	Яблоко	75	0,3	0,3	7,5	35,6	75
Итого за второй завтрак		75	0,3	0,3	7,5	35,6	5,60%
Обед	Щи со сметаной	150	1,26	1,01	5,56	36,99	56
	Зразы мясные	60	8	8,6	11,2	155	192
	соус томатный	20	0,3	0,75	2,44	17,8	61
	каша ячневая	130	2,92	3,44	29,36	159,6	35
	компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	63
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	80
Итого за обед		580	15,82	14,2	90,55	541,69	33%
полдник	рагу из овощей	150	2,23	4,44	10,16	86,67	87
	чай с сахаром	180	0,95	0	11,7	44,4	64
	хлеб пшеничный	30	1,92	0,6	12,56	69,97	81
итого за полдник		360	5,1	5,04	34,42	201,04	28,80%
Итого за день		1375	34,28	34,07	189,9	1188,11	100%



ТВЕРЖДАЮ

Следующий МБДОУ

Красногорский детский сад №3"

МБДОУ

детский сад

№3"

Шулятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 02.06.2026

Возрастная категория: 1-3 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	Углев. оды		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	107
	чай с сахаром	180	1,92	0	11,7	44,4	64
	Батон	30	2,4	0,23	14,67	70,5	92
Итого за завтрак		360	8,98	6,02	47,15	265,65	29%
Второй завтрак	Снежок	150	4,15	3,55	5,65	84	270
Итого за второй завтрак		150	4,15	3,55	5,65	84	
Обед	Суп свекольный со сме	150	2,76	5,27	7,63	56,15	16
	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,88	112,88	216
	пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,73	216
	соус томатный с маслом сливочным	25	0,3	0,75	2,44	17,8	61
	кисель	180	0	0	17,64	72	65
	хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	80
Итого за обед		595	19,14	16,98	66,03	453,16	45%
Полдник	Гребешок	60	5,5	8,47	30,18	219	79
	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	269
Итого за полдник		240	10,08	12,55	37,76	304	18,50%
Итого за день		1345	42,35	39,1	156,6	1106,81	100%

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Красногорский детский сад №3"

03.06.2026

Шулятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 03.06.2026

Возрастная категория: 1-3 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	150	5,42	5	29,63	185,15	106
	Чай с сахаром	180	0,95	0	11,7	44,4	64
	батон	30	3,2	0,3	19,56	94	92
	сыр	10	2,32	2,69	0,9	36	6
Итого за завтрак		370	11,89	7,99	61,79	359,55	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак		0	0	0	0	0	
Обед	Уха	150	9,56	0,5	6,92	79,1	41
	биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	181
	капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,97	119,7	32
	компот из кураги	180	0,33	0,15	20,82	84,75	74
	хлеб ржаной	40	3	0,5	22,17	94,5	80
Итого за обед		570	23,1	13,6	61,99	477,43	
Полдник	Сырники творожные	120	20,6	16,16	15,67	299,8	55
	повидло	25	0,4	0	15	75	94
	чай с сахаром	180	0,95	0	11,7	44,4	64
Итого за полдник		325	21,95	16,16	42,37	419,2	
Итого за день		1265	56,94	37,75	166,2	1256,18	

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Красногорский детский сад №3"



Шулятьева Л.С.

Ежедневное меню основного питания

Дата 04.06.2026

Возрастная категория: 1-3 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	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
							3
						130,5	102
Завтрак	Каша манная	150	4,43	5,78	22,73		
	какао-напиток на молоке	180	5,6	5,76	20,12	152,84	62
	батон	30	3,2	0,3	19,56	94	92
Итого за завтрак		360	13,23	11,84	62,41	377,34	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	268
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
Обед	Суп с герк. крупой	150	1,33	1,78	8,47	55,35	62
	Тефтели мясн	60	8,87	9,93	11,7	171	187
	пюре картофел.	130	2,65	4,16	17,71	118,73	216
	соус сметан.	15	0,26	0,74	1,05	12	242
	отвар шиповника	180	0,48	0,19	14,14	68,18	67
	хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	80
Итого за обед		575	15,99	17,2	70,8	500,86	
Полдник	Макароны с сыром	100/5	7,1	7,01	29,6	210	65
	Чай с лимоном	180	0,95	0	11,7	44,4	64
итого за полдник		180	8,05	7,01	41,3	254,4	
Итого за день		1265	38,02	36,05	189,7	1196,6	

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

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МБДОУ
"Красногорский детский сад №3"

Шулятьева Л.С.

05.06.2026

Ежедневное меню основного питания

Дата 05.06.2026

Возрастная категория: 1-3 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	Углево ды		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп молочный с макар.	150	4,3	6,75	112,5	145,35	68
	Чай с сахаром	180	0,95	0	11,7	44,4	64
	батон	30	1,92	0,6	12,56	69,97	92
Итого за завтрак		360	7,17	7,35	136,76	259,72	
Второй завтрак	Банан	75	0,37	1,12	15,7	72	76
Итого за второй завтрак		75	0,37	1,12	15,7	72	
Обед	Суп с клецками	150	3,82	1,29	12,67	85,68	65
	Птица отварная	60	15,11	18,22	0,06	217,24	30
	каша гречневая	130	7,43	4,68	39	228,6	35
	соус томатный с маслом сливочным	25	0,3	0,75	2,44	17,8	61
	компот из свежих плодов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	251
	хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	80
	Итого за обед		585	36,04	32,32	87,97	687,36
Полдник	Сочни с творогом	70	8,81	12,72	34	283,44	57
	чай с сахаром	180	0,95	0	11,7	44,4	64
Итого за полдник		250	9,76	12,72	45,7	327,84	
Итого за день		1270	53,34	53,51	286,13	1346,92	