

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ № 3

Я.В. Щербинина

Ежедневное меню основного (организованного) питания воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: понедельник.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:											
Наименование блюд:	Масса порции,г р.	1-3 года				Калор ийнос ть порци и	Масс а порц ии,г р	3-7 лет			Калор ийнос ть порци и
		Пищевые вещества			Пищевые вещества						
		Б	Ж	У	Б			Ж	У		
Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	100/4	3,73	6,32	6,32	187,8 7	150/ 5	5,57	9,43	43,19	280	
Бүтерброд с маслом	5/20	1,4	3,92	8,08	74,20	5/20	1,64	3,92	8,08	74,20	
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,3 1	77	180	3,18	2,79	13,57	92,40	
Второй завтрак:											
Молоко кипяченое	130	3,9	3,25	6,11	68,9	130	3,9	3,25	6,11	68,90	
Обед:											
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	180	3,9	3,79	11,75	97,20	
Салат из белокочанной капусты	35	0,49	1,77 1	3,15	30,59	55	0,77	2,78	4,95	48,07	
Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,6	91,5	130	2,41	3,78	16,10	108,14	
Котлета мясная	60	8,54	6,48	8,83	127,4 1	70	10,8 7	8,18	11,2	162,16	
Сок	150	0,75	0	15,1 5	64	150	0,75	0	15,15	64	
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,33	12,3	59,06	30				70,87	
Полдник:											
Сырники из творога со сметаной	90/10	15,4 6	7,75	25,9 5	235,2 2	130/ 10	22,7	11,38	38,1	345,37	
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	180	5,22	4,5	7,2	90	
Вафли	20	8	7,6	35,9	243,5	30	12	11,4	5,88	365,25	
Итого за день:	1219	57,7 4	50,0	191, 2	1446	1477	76,6	65,88	252,1 3	1907,5 8	

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,



УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ № 3

Я.В. Щербинина

**Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3**

Неделя первая. День: вторник.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд;	1-3 года		Пищевые вещества			Масса порции ,гр.	3-7 лет			Калорийность порции
	Масса порции,гр.	Калорийность порции					Пищевые вещества			
			Б	Ж	у		Б	Ж	у	
Суп молочный манный	150	98,83	4,11	3,78	12,07	180	4,93	4,54	14,4	118,6
Бутерброд с маслом сливочным	5//20	103	4,49	6,28	8,08	8//25	4,4	7,36	9,72	123,20
Чай с сахаром	150	42,6	0,04	0,01	8.32	180	0,048	0,012	9,98	51,12
Итого за прием	325	244,43	8,64	10,07	28,47	393	9,38	11,91	34,18	292,92
Второй завтрак:										
Яблоко	100	44	0,4	0.4	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:										
Борщ с капустой и картофелем	150/7	71,6	1,33	3,78	8,04	180/7	1,6	4,54	9,65	85,92
Огурец свежий	35	3,64	0,23	0	0,72	55	0,36	0	1,13	5,72
Плов из отварной птицы	60/100	304	15,12	12,76	26,04	80/130	22,23	18,61	39,08	412,9
Компот из свежих фруктов	150	73,2	0,12	0,12	17,91	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Хлеб пшеничный	15	30,9	1,2	0,22	6,01	20	1,6	0,2	8,0	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	1,7	0,33	12,33	30	2,04	0,39	14,8	70,87
Полдник:										
Молоко кипяченое	150	79,5	4,5	3,75	7,05	180	5,4	4,5	8,46	95,4
Булочка веснушка	50	151	3,9	3,06	26,93	70	5,4	4,2	37,7	211
Итого за день:	1175	1061,33	37,14	34,49	143,3	1450	48,61	45,07	184,3	1304,05

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,



УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ № 3
Я.В. Щербинина



Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: среда.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд:	1-3 года					3-7 лет				
	Масса порции, гр	Калорийность порции	Пищевые вещества			Масса порции, гр	Пищевые вещества			Калорийность порции
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Запеканка из творога со сметаной	90/10	241,9	16,08	12,44	15,89	130/10	23,05	17,15	22,64	337,10
Бутерброд с маслом	5/20	74,20	16,64	3,92	8,08	5/20	1,64	3,94	8,08	74,20
Кофейный напиток с молоком	150	70	2,34	2	10,63	180	2,81	2,4	12,76	84,0
итого	275	386,1	20,06	18,36	34,6	345	27,5	23,47	43,48	495,3
Второй завтрак:										
сок	150	64	0,75	0	15,15	150	0,75	0	15,15	64
Обед:										
Суп картофельный с макарон. изделиями	150	62,85	1,61	1,7	10,31	180	1,93	2,04	12,37	75,42
Помидор свежий	35	3,64	0,23	0	0,72	55	0,36	0	1,13	5,72
Тефтеля мясная с соусом	60/15	92,75	4,77	5,48	6,03	70/15	4,77	5,48	6,03	92,75
Картофельное пюре	110	91,5	2,04	3,2	13,62	130	2,41	3,78	16,1	124,77
Компот из сушеных фруктов	150	84,75	0,33	0,01	20,82	180	0,4	0,01	24,98	101,70
Хлеб пшеничный	15	30,9	1,2	0,22	6,01	20	1,6	0,29	8,01	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	1,7	0,33	12,33	30	2,04	0,3	14,8	70,87
Полдник:										
Суп молочный с крупой гречневой	150	106,65	4,47	4,1	12,81	180	5,36	4,92	15,37	101,70
Пряник	20	83,92	1,45	1,84	15,36	35	2,25	2,86	23,89	130,54
Чай с сахаром	150	42,6	0,04	0,01	8,32	180	0,04	0,0	9,98	51,12
Итого за день:	1152	1181,12	38,65	35,25	156,08	1410	49,48	43,25	191,2	1303,97

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,



УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ № 3
Я.В. Щербинина



Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: четверг.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:											
Наименование блюд;	Масса порции,г р.	1-3 года				Калорий ность порции	Масса порции ,гр.	3-7 лет			Калорий ность порции
		Пищевые вещества			Б			Ж	У		
		Б	Ж	У							
Суп молочный с макарон.изд.	150	4,31	3,91	14.13	108,9	180	5,17	4,69	16,96	130,68	
Бутерброд с маслом и сыром	5/7/20	4,49	6,28	8,08	103	7/10/20	3,88	11,32	9,71	157	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	180	0.05	0,01	9,98	51,12	
итого	332	8,84	10,2	30,53	254,5	397	9,1	16,02	36,65	338,8	
Второй завтрак:											
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0.4	0.4	9,8	44	
Обед:											
Щи из свежей капусты со сметаной	150/7	1,16	3,68	5,27	58,85	180/7	1.39	4,42	6,32	7062	
Огурец свежий	35	0,2	0	0,7	3,64	55	0,36	0	6,32	5,72	
Биточки мясные	60	9,24	6,24	6,11	117,61	70	11,76	7,88	7,78	149,69	
Каша пшенная вязкая с маслом	110	4,2	3,52	27,7	154,55	150	5,73	4,88	37,88	210,75	
Сок фруктовый	150	0,75	15,15	11,17	64	150	15,15	11.17	76,79	64	
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	20	1,69	0,29	8,01	41,20	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	12,3	59,06	30	2.04	0.39	14,8	70,87	
Полдник:											
Пирожок с картофелем	50	3,68	1,9	25,7	135,51	70	5,15	2,7	36,0	189,7	
Кефир	150	4,35	3,7	6	75	180	5,2	4,5	7,2	90	
Итого за день:	1178	35,7	45,4	141,4	997,62	1390	43,5	56,5	176.82	1221,16	

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ № 3
Я.В. Щербинина

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая, День: пятница.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд:	Масса порции гр.	1-3 года				Калорийность порции	3-7 лет			
		Пищевые вещества			Масса порции гр.		Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,58	1,35	156	100	8,81	16,97	1,69	195,37
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	60	0.84	3,03	5.4	52,44
Бутерброд с сыром	7,5/20	3,49	6,28	8,08	82,2	10/20	3.88	11.32	9,71	82,2
Какао с молоком	150	2,34	2	10,36	70	180	2,81	2.40	12,43	84
Второй завтрак:										
яблоко	100	0.4	0,4	9,8	44	100	0.4	0,4	9.8	44
Обед:										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	7,04	4,76	9,66	109,82	180/25	8.45	5,71	11,59	131,78
Салат из отварной свеклы с маслом	35	0,31	1,44	3,2	41,58	55	0,49	2.29	5.03	42,55
Котлета рыбная	60	7,65	1.16	5,28	62,15	70	9,74	1,48	6,72	79,10
Картофельное пюре	110	2.04	3,2	13,62	100,65	130	2,41	3.78	16.10	108,14
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20,22	84,75	180	0.4	0.01	24,26	101,70
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	20	1.60	0,29	8.01	41,20
Хлеб ржаной	25	1,7	0.33	12,33	59,06	30	2/04	0,39	14.8	70,87
Полдник:										
Булочка российская	50	4,18	2,34	19.65	116,67	70	5.85	3,28	27,51	163,31
Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	70	180	5.22	4,5	7,2	83,88
Итого за день:	1188	42,48	42	130,06	1124,24	1435	52,94	55,82	160,25	1314,20

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ № 3
Я.В. Щербинина



Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая, День: понедельник.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд;	Масса порции,г р.	1-3 года				Калори й ность порции	3-7 лет			
		Пищевые вещества			Масса порци и,гр.		Пищевые вещества			Калорий ность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Суп молочный с пшеном	150	4.35	4,10	13,9 3	110,1	180	5,22	4.92	16,7 2	132,12
Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,20	10/30	2,45	7,55	14,6 2	136,60
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	180	0,05	0,01	9,98	51,12
Второй завтрак:										
яблоко	100	0,4	0	9,24	44	100	0.4	0/4	9.8	44
Обед:										
Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9,79	80,85	180	3.95	3.79	11,7 5	97,02
Гренки из пшеничного хлеба	10	0.8	0.15	4.01	20,06	15	1.2	0,23	6,02	30,09
Котлета мясная	60	8,5	6,48	8.8	127,41	70	10.8 6	8,25	11,2 4	162,16
Капуста тушеная	120	1,83	3,42	8,76	72,92	150	2.29	4,28	10,9 5	91,15
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9 1	73,20	180	0,14	0,14	21,4 9	87,84
Хлеб ржаной	25	1,7	0,33	12,3	59,06	30	2/04	0,3	14,8	70,87
Полдник:										
Омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,59	1,35	156,31	100	8,81	16,9 7	1,69	195,39
Кофейный напиток	150	2,3	2	10,6	70	180	2,81	2,4	12,7 6	84
Хлеб пшеничный	15	1.02	0,19	7,4	35,44	15	1/02	0,19	7,4	35,44
Вафли	20	0,56	0,66	15,4 6	70	40	1.12	1.32	30,9 2	140
Итого за день:	1194	33.68	38,14	136, 04	1031,75	1582,5	42,3 6	50.8 5	180, 1	1397,14

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,



УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.
М.Я. Чаушева



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ № 3
Я.В. Щербинина

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: вторник.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд:	Масса порции ,гр.	1-3 года				Калорий ность порции	3-7 лет			
		Пищевые вещества			Масса порции ,гр.		Пищевые вещества			Калорий ность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Рыба, запеченная в омлете	60	9.81	3,15	1,75	75	80	13,08	4,2	2/33	100
Каша пшеничная вязкая	110	4,76	5.1	28.25	108,58	130	5.63	6,03	33.39	210,34
Бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8.08	74,20	10/20	1.66	7.45	9.79	80,05
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12.96	89	180	3.78	3.26	15,55	106,8
Хлеб ржаной	15	1.02	0,19	7,4	35,43	15	1.02	0,19	7,4	35,43
Второй завтрак:										
Молоко кипяченое	150	4,2	3,5	6.58	79,5	150	4,5	3.75	7,05	79,5
Обед:										
Борщ с капустой и картофелем	150/7	1.45	3.92	10,19	82	180/10	1,74	4,7	12,28	98,4
Помидор свежий порциями	35	0,23	0	0,72	3,64	55	0.36	0	1.13	5,72
Гуляш из отварного мяса свинины	60/20	7,71	6,2	1,98	94,50	70/30	9.64	2,48	118.13	118,13
Макароны отварные	115	4,21	3,23	20,21	126,87	150	5,49	26,36	165,48	165,48
Компот из сушеных плодов	150	0/33	0,01	20,82	84,75	180	0,4	24,98	101.7	101,70
Хлеб пшеничный	15	1.2	0,22	6,01	30,9	20	1,6	8/01	41,2	41,20
Хлеб ржаной	15	1/02	0/19	7,4	35,43	30	2.04	14,8	70.87	70,87
Полдник:										
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4/44	4.45	13.44	111,6	180	5.33	16,13	133,92	133,92
печенье	20	1,26	3.32	13.72	90	25	1,57	4,15	17.17	112,5
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	8.32	42,60	180	0,05	0.01	9.98	51,12
Итого за день:	1255	45/17	36,81	145.79	1148,5	1695	57,89	51,74	208,81	1511.17

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли

УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ № 3
Я.В. Щербинина

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая, День: среда.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд:	1-3 года					3-7 лет				
	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Суп молочный с крупой рисовой	150	3,61	3,8	12,62	99,3	180	4,33	4,56	15,14	119,16
Бутерброд с маслом и сыром	5/7/20	3,49	6,28	8,08	103	5/15/20	4,4	7,36	9,72	123,2
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	70	180	0,05	0,01	9,98	84
Второй завтрак:										
Сок	150	0,75	0	15,15	64	150	0,75	0	15,15	64
Обед:										
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	150/30	2,15	2,27	13,74	83,80	180/35	2,58	2,72	16,49	100,56
Тефтели рыбные с соусом	60/15	8,88	3,68	9,33	105,87	70/15	10,14	4,2	10,6	120,99
Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,34	141	150	3,52	6,9	18,5	211,5
Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	20	1,6	0,29	8,01	41,20
Хлеб ржаной	25	1,7	0,33	12,3	59,06	30	2,04	0,39	14,8	70,87
Полдник:										
Пудинг из творога с яблоком	90	12,27	9,6	13,16	188,1	130	17,72	13,86	19	271,20
Сметана t	10	0,3	1,6	0,36	16	10	0,3	1,6	0,3	16,0
Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	74,2	180	5,4	4,5	8,4	95,40
печенье	10	0,6	1,66	6,86	45	20	1,26	3,32	13,72	90
Итого за день:	1270	41,99	37,92	143,26	1153,43	1540	54,23	49,85	181,48	1496,42

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Чаушева М.Я.
М.Я. Чаушева

Заведующий МБДОУ № 3
Я.В. Щербинина

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая, День: четверг.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд:	1-3 года					3-7 лет				
	Масса порции, г р.	Пищевые вещества			Калорийность порции	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Калорийность порции
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,58	1,35	156,3	100	8,81	16,98	1,69	195,38
Салат из свежей капусты	35	0,49	1,77	3,15	30,59	55	0,77	2,78	4,95	48,07
Бутерброд с маслом	5/20	3,49	6,28	8,08	103	5/25	3,88	11,32	9,7	157
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	180	2,81	2,4	12,7	84
Второй завтрак:										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:										
Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,45	180	1,42	1,97	10,5	65,34
Салат из отварной свеклы с маслом	35	0,31	1,44	3,2	27,08	55	0,49	2,26	5,03	42,55
Печень или птица тушеная в соусе	60/15	9,61	6,77	3,34	123,75	75/30	11,87	8,36	4,13	152,87
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	130	2,6	4,16	17,7	118,95
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	180	0,4	0,01	24,9	101,70
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	20	1,6	0,29	8,01	41,20
Хлеб ржаной	25	1,7	0,33	12,33	59,06	30	2,04	0,39	14,8	70,87
Полдник:										
Пирожок с повидлом	50	2,92	3,21	24,06	136,67	70	4,09	4,49	33,68	191,31
Кефир	150	4,35	3,7	6	75	180	5,2	7,2	90	90
Итого за день:	1150	37,61	44,9	132,5	1096,20	1415	46,45	60,31	164,94	1358,60

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ № 3

Я.В. Щербинина

**Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС №3**

На «___» _____ 2024 год

Неделя вторая, День: пятница.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:										
Наименование блюд;	Масса порции, гр.	1-3 года				Калор ийнос ть порци и	3-7 лет			
		Пищевые вещества			Масса порци и,гр.		Пищевые вещества			Калор ийност ь порци и
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Суп молочный с макар.изд.	150	4.31	3.91	14.13	108,9	180	5,17	4,69	16,96	130,68
Бутерброд с маслом и сыром	5/7,5/20	3,49	6.28	8,08	103	10/10/20	3,88	11,32	9,71	157
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	180	0,05	0,01	9,98	51,12
Второй завтрак:										
Сок	150	0,75	15,15	11,17	64	150	0,75	15,15	11.17	64
Обед:										
Суп картофельный с пшеном	150	1,31	1.7	8,57	54,90	180	1,57	2.04	10,28	65,88
Огурец свежий	35	0,23	0	0,72	3,64	55	0.36	0	1,13	5,72
Птица, тушеная с овощами	30/135	8,66	5,5	16,4	151	40/170	10,72	6,87	20,42	186,95
Компот из свежих плодов	150	0,12	0.12	17,9	73,20	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	20	1,6	0,29	8,01	41,20
Хлеб ржаной	25	1,7	0,33	12,33	59,06	30	2.04	0,39	14,8	70,87
Полдник:										
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,5	85	180	5,5	4,9	9,1	101,88
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	70	4,96	9,2	39,02	259
Итого за день:	1240	34,42	48,51	152,4	1073,02	1475	38,02	57,78	171.2	1185,65

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,