

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
В. В. Ситникова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » _____ 2024 год

Неделя первая. День: понедельник.

Сезон: летне-осенний.

Наименование блюд:	Завтрак:		3-7 лет	
	1-3 года			
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	100/4	187,87	150/5	280
Бутерброд с маслом	5/20	74,20	5/20	74,20
Чай с молоком	150	77	180	92,40
Второй завтрак:				
Молоко кипяченое	130	68,9	130	68,90
Обед:				
Суп картофельный с горохом	150	80,85	180	97,20
Салат из белокочанной капусты	35	30,59	55	48,07
Картофельное пюре	110	91,5	130	108,14
Котлета мясная	60	127,41	70	162,16
Сок	150	64	150	64
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Сырники из творога со сметаной	90/10	235,22	130/10	345,37
Кефир	150	75	180	90
Вафли	20	243,5	30	365,25
Итого за день:	1219	1446	1477	1907,58

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли,
проводится С-витаминация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП.Тыркина Г.Г.

Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
Е.В. Сомынова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » 2024 год

Неделя первая. День: вторник.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Суп молочный манный	150	98,83	180	118,6
Бутерброд с маслом сливочным	5//20	103	8//25	123,20
Чай с сахаром	150	42,6	180	51,12
Второй завтрак:				
Яблоко	100	44	100	44
Обед:				
Борщ с капустой и картофелем	150/7	71,6	180/7	85,92
Огурец свежий	35	3,64	55	5,72
Плов из отварной птицы	60/100	304	80/130	412,9
Компот из свежих фруктов	150	73,2	180	87,84
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Молоко кипяченое	150	79,5	180	95,4
Булочка веснушка	50	151	70	211
Итого за день:	1175	1061,33	1450	1304,05

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.

Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
Е. В. Сомонова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » _____ 2024 год

Неделя первая. День: среда.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Запеканка из творога со сметаной	90/10	241,9	130/10	337,10
Бутерброд с маслом	5/20	74,20	5/20	74,20
Кофейный напиток с молоком	150	70	180	84,0
Второй завтрак:				
сок	150	64	150	64
Обед:				
Суп картофельный с макарон. изделиями	150	62,85	180	75,42
Помидор свежий	35	3,64	55	5,72
Тефтеля мясная с соусом	60/15	92,75	70/15	92,75
Картофельное пюре	110	91,5	130	124,77
Компот из сушеных фруктов	150	84,75	180	101,70
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Суп молочный с крупой гречневой	150	106,65	180	101,70
Пряник	20	83,92	35	130,54
Чай с сахаром	150	42,6	180	51,12
Итого за день:	1152	1181,12	1410	1303,97

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминизация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.

Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
В.В. Сивилова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » _____ 2024 год

Неделя первая. День: четверг.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Суп молочный с макарон.изд.	150	108,9	180	130,68
Бутерброд с маслом и сыром	5//7/20	103	7/10/20	157
Чай с сахаром	150	42,6	180	51,12
Второй завтрак:				
яблоко	100	44	100	44
Обед:				
Щи из свежей капусты со сметаной	150/7	58,85	180/7	7062
Огурец свежий	35	3,64	55	5,72
Биточки мясные	60	117,61	70	149,69
Каша пшенная вязкая с маслом	110	154,55	150	210,75
Сок фруктовый	150	64	150	64
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Пирожок с картофелем	50	135,51	70	189,7
Кефир	150	75	180	90
Итого за день:	1178	997,62	1390	1221,16

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
В.С. Аглымова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На «__» _____ 2024 год

Неделя первая. День: пятница.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Омлет натуральный с мясом	80	156	100	195,37
Салат из белокочанной капусты	50	43,7	60	52,44
Бутерброд с сыром	7,5/20	82,2	10/20	82,2
Какао с молоком	150	70	180	84
Второй завтрак:				
яблоко	100	44	100	44
Обед:				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	109,82	180/25	131,78
Салат из отварной свеклы с маслом	35	41,58	55	42,55
Котлета рыбная	60	62,15	70	79,10
Картофельное пюре	110	100,65	130	108,14
Компот из сушеных фруктов	150	84,75	180	101,70
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Булочка российская	50	116,67	70	163,31
Ряженка	150	70	180	83,88
Итого за день:	1188	1124,24	1435	1314,20

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
Е.В. Сомычева

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » _____ 2024 год

Неделя вторая. День: понедельник.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Суп молочный с пшеном	150	110,1	180	132,12
Бутерброд с маслом	5/20	74,20	10/30	136,60
Чай с сахаром	150	42,60	180	51,12
Второй завтрак:				
яблоко	100	44	100	44
Обед:				
Суп картофельный с горохом	150	80,85	180	97,02
Гренки из пшеничного хлеба	10	20,06	15	30,09
Котлета мясная	60	127,41	70	162,16
Капуста тушеная	120	72,92	150	91,15
Компот из свежих плодов	150	73,20	180	87,84
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Омлет натуральный с мясом	80	156,31	100	195,39
Кофейный напиток	150	70	180	84
Хлеб пшеничный	15	35,44	15	35,44
Вафли	20	70	40	140
Итого за день:	1194	1031,75	1582,5	1397,14

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
Е.В. Сомылова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На «__» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: вторник.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Рыба, запеченная в омлете	60	75	80	100
Каша пшеничная вязкая	110	108,58	130	150,15
Бутерброд с маслом	5/20	74,20	10/20	80,05
Какао с молоком	150	89	180	106,8
Хлеб ржаной	15	35,43	15	35,43
Второй завтрак:				
Молоко кипяченое	150	79,5	180	95,40
Обед:				
Борщ с капустой и картофелем	150/7	82	180/10	98,4
Помидор свежий порциями	35	3,64	55	5,72
Гуляш из отварного мяса свинины	60/20	94,50	70/30	118,13
Макароны отварные	115	126,87	150	165,48
Компот из сушеных плодов	150	84,75	180	101,70
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	15	35,43	30	70,87
Полдник:				
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	111,6	180	133,92
печенье	20	90	25	112,5
Чай с сахаром	150	42,60	180	51,12
Итого за день:	1397	1164	1725	1466,87

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминизация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
Е. В. Соколова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » _____ 2024 год

Неделя вторая. День: среда.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Суп молочный с крупой рисовой	150	99,3	180	119,16
Бутерброд с маслом и сыром	5/7/20	103	5/15/20	123,2
Чай с сахаром	150	70	180	84
Второй завтрак:				
Сок	150	64	150	64
Обед:				
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	150/30	83,80	180/35	100,56
Тефтели рыбные с соусом	60/15	105,87	70/15	120,99
Икра свекольная	100	141	150	211,5
Компот из свежих плодов	150	73,2	180	87,84
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Пудинг из творога с яблоком	90	188,1	130	271,20
Сметана t	10	16	10	16,0
Молоко кипяченое	150	74,2	180	95,40
печенье	10	45	20	90
Итого за день:	1270	1153,43	1540	1496,42

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминизация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
Е.В. Соштыкова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » _____ 2024 год

Неделя вторая. День: четверг.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Омлет натуральный с мясом	80	156,3	100	195,38
Салат из свежей капусты	35	30,59	55	48,07
Бутерброд с маслом	5/20	103	5/25	157
Кофейный напиток с молоком	150	70	180	84
Второй завтрак:				
Яблоко	100	44	100	44
Обед:				
Суп картофельный с рисом	150	54,45	180	65,34
Салат из отварной свеклы с маслом	35	27,08	55	42,55
Печень или птица тушеная в соусе	60/15	123,75	75/30	152,87
Картофельное пюре	110	100,65	130	118,95
Компот из сушеных фруктов	150	84,75	180	101,70
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Пирожок с повидлом	50	136,67	70	191,31
Кефир	150	75	180	90
Итого за день:	1150	1096,20	1415	1358,60

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
ФИО заведующего
Е.В. Соштыкова

Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На « » _____ 2024 год

Неделя вторая. День: четверг.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Омлет натуральный с мясом	80	156,3	100	195,38
Салат из свежей капусты	35	30,59	55	48,07
Бутерброд с маслом	5/20	103	5/25	157
Кофейный напиток с молоком	150	70	180	84
Второй завтрак:				
Яблоко	100	44	100	44
Обед:				
Суп картофельный с рисом	150	54,45	180	65,34
Салат из отварной свеклы с маслом	35	27,08	55	42,55
Печень или птица тушеная в соусе	60/15	123,75	75/30	152,87
Картофельное пюре	110	100,65	130	118,95
Компот из сушеных фруктов	150	84,75	180	101,70
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Пирожок с повидлом	50	136,67	70	191,31
Кефир	150	75	180	90
Итого за день:	1150	1096,20	1415	1358,60

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминация.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.



Тыркина Г.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МБДОУ ДС № 21
Ф.И.О заведующего



Ежедневное меню основного (организованного) питания
воспитанников в МБДОУ ДС № 21

На «___» _____ 2024 год

Неделя вторая. День: пятница.

Сезон: летне-осенний.

Завтрак:				
Наименование блюд:	1-3 года		3-7 лет	
	Масса порции, гр.	Калорийность порции	Масса порции, гр.	Калорийность порции
Суп молочный с макар.изд.	150	108,9	180	130,68
Бутерброд с маслом и сыром	5/7,5/20	103	10/10/20	157
Чай с сахаром	150	42,60	180	51,12
Второй завтрак:				
Сок	150	64	150	64
Обед:				
Суп картофельный с пшеном	150	54,90	180	65,88
Огурец свежий	35	3,64	55	5,72
Птица, тушеная с овощами	30/135	151	40/170	186,95
Компот из свежих плодов	150	73,20	180	87,84
Хлеб пшеничный	15	30,9	20	41,20
Хлеб ржаной	25	59,06	30	70,87
Полдник:				
Молоко кипяченое	150	85	180	101,88
Крендель сахарный	50	185	70	259
Итого за день:	1240	1073,02	1475	1185,65

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли, проводится С-витаминация.