

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ Дубовоовражский д/с
Т.С. Кудярова

Ежедневное меню основного питания
МКДОУ Дубовоовражский д/с
на **12.01.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-------------|-------------------------|
| День 6 | | | |
| завтрак | запеканка из творога с морковью | 150 | 351 |
| | соус молочный (сладкий) | 50 | 51 |
| | чай с сахаром | 200 | 111 |
| итого за завтрак | | 400 | 513 |
| второй завтрак | сок яблочный | 180 | 79 |
| итого за второй завтрак | | 180 | 79 |
| обед | пюре морковное | 50 | 22 |
| | суп картофельный | 200 | 81 |
| | тефтели мясные (2-й вариант) в соусе сметанном с луком | 70/30 | 143 |
| | макаронные изделия отварные | 130 | 146 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 | 102 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 128 |
| | хлеб ржаной | 30 | 78 |
| итого за обед | | 650 | 700 |
| полдник | суп молочный с рисом | 200 | 132 |
| | чай с молоком | 200 | 99 |
| итого за полдник | | 400 | 231 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1630 | 1523 |

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ Дубовоовражный д/с
Т.С. Кудярова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 13.01.2026 г.

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность |
|--------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| День 7 | | | |
| завтрак | суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 149 |
| | какао с молоком | 180 | 107 |
| | бутерброд с повидлом | 55 | 156 |
| итого за завтрак | | 435 | 412 |
| второй завтрак | яблоки свежие | 100 | 44 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 44 |
| обед | овощи по сезону | 50 | 12 |
| | борщ вегетарианский (мелко шинкованный) | 200 | 95 |
| | котлеты рубленые | 70 | 162 |
| | соус сметанный с луком | 30 | 26 |
| | каша рассыпчатая пшеничная | 130 | 192 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 | 102 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 128 |
| | хлеб ржаной | 30 | 78 |
| итого за обед | | 750 | 795 |
| полдник | макаронные изделия с маслом | 130 | 138 |
| | напиток из плодов шиповника | 180 | 79 |
| итого за полдник | | 310 | 217 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1595 | 1468 |

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ Дубовоовражный д/с
Т.С. Кудеярова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 14.01.2026 г.

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность |
|--------------------------------|----------------------------|-------------|-------------------------|
| День 8 | | | |
| завтрак | пудинг из творога с рисом | 180 | 403 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 91 |
| | бутерброд с маслом | 40 | 136 |
| итого за завтрак | | 400 | 630 |
| второй завтрак | сок яблочный | 180 | 79 |
| итого за второй завтрак | | 180 | 79 |
| обед | свекла тушеная в сметане | 50 | 51 |
| | щи из свежей капусты | 200 | 62 |
| | шницель рыбный натуральный | 70 | 97 |
| | пюре картофельное | 130 | 119 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 | 102 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 128 |
| | хлеб ржаной | 30 | 78 |
| итого за обед | | 720 | 637 |
| полдник | булочка ванильная | 50 | 161 |
| | молоко кипяченое | 200 | 113 |
| итого за полдник | | 250 | 274 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1550 | 1620 |

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ Дубовоовражный д/с
И.С. Кудеярова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 15.01.2026 г.

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------|
| День 9 | | | |
| завтрак | суп молочный с пшеничной крупой | 200 | 158 |
| | чай с молоком | 200 | 99 |
| | бутерброд с маслом | 40 | 136 |
| итого за завтрак | | 440 | 393 |
| второй завтрак | сок яблочный | 180 | 79 |
| итого за второй завтрак | | 180 | 79 |
| обед | овощи по сезону | 50 | 12 |
| | суп картофельный | 200 | 81 |
| | котлеты рубленые из птицы | 70 | 191 |
| | капуста тушеная | 130 | 98 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 | 102 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 128 |
| | хлеб ржаной | 30 | 78 |
| итого за обед | | 720 | 690 |
| полдник | яйцо отварное | 40 | 63 |
| | батон нарезной | 30 | 81 |
| | чай с сахаром | 200 | 111 |
| итого за полдник | | 270 | 255 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1610 | 1417 |

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МКДОУ Дубовоовражный д/с
Т.С. Кудеярова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 16.01.2026 г.

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | энергетическая ценность |
|--------------------------------|------------------------------|-------------|-------------------------|
| День 10 | | | |
| завтрак | суп молочный с рисом | 200 | 132 |
| | какао с молоком | 180 | 107 |
| | бутерброд с маслом | 40 | 136 |
| итого за завтрак | | 420 | 375 |
| второй завтрак | яблоки печеные | 100 | 130 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 130 |
| обед | овощи по сезону | 50 | 12 |
| | борщ с капустой и картофелем | 200 | 82 |
| | фрикадельки из птицы | 70 | 152 |
| | пюре картофельное с морковью | 130 | 108 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 | 102 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 128 |
| | хлеб ржаной | 30 | 78 |
| итого за обед | | 720 | 662 |
| полдник | печенье | 50 | 204 |
| | снежок | 200 | 74 |
| итого за полдник | | 250 | 278 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1490 | 1445 |