

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражский д/с
на **19.01.2026 г.**

возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 1			
завтрак	запеканка из макарон с творогом	150	235
	чай с молоком	200	99
итого за завтрак		350	334
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	свекла, тушенная в сметанном соусе	40	24
	щи из свежей капусты с картофелем	150	51
	тефтели мясные (1-й вариант) в соусе сметанном с луком	50/20	71
	каша рассыпчатая рисовая	120	162
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		550	547
полдник	булочка "Веснушка"	50	151
	какао с молоком	150	89
итого за полдник		200	240
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	1200

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на **20.01.2026 г.**

возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 2			
завтрак	суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	112
	кофейный напиток с молоком	180	91
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		370	339
второй завтрак	яблоки печеные	100	130
итого за второй завтрак		100	130
обед	овощи по сезону	40	10
	суп картофельный с клецками	150	53
	биточки рыбные с овощами запеченные в соусе сметанном	50/20	93
	пюре картофельное с морковью	120	100
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		550	495
полдник	макаронные изделия отварные с маслом	100	106
	чай с сахаром	150	83
итого за полдник		250	189
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1270	1153

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражский д/с
на 21.01.2026 г.

возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 3			
завтрак	омлет натуральный	120	234
	икра кабачковая консервированная	50	45
	чай с сахаром	200	111
	батон нарезной	30	81
итого за завтрак		400	471
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	овощи по сезону	40	10
	борщ с капустой и картофелем	150	62
	капуста тушеная	120	90
	тефтели мясные (1-й вариант)	50	71
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		600	472
полдник	суп молочный с макаронными изделиями	150	109
	напиток из плодов шиповника	150	66
итого за полдник		300	175
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	1197

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 22.01.2026 г.

возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 4			
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	150	107
	какао с молоком	180	107
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		370	350
второй завтрак	яблоко свежее	100	44
итого за второй завтрак			
обед	овощи по сезону	40	10
	суп лапша домашняя	150	62
	птица, тушенная в соусе с овощами	150	134
	компот из сушеных фруктов	180	102
	гренки из пшеничного хлеба	30	110
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		570	470
полдник	Пудинг манный с повидлом	70/10	149
	чай с сахаром	150	83
итого за полдник		230	232
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1270	1096

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 23.01.2026 г.

возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 5			
завтрак	суп молочный с пшеном	150	110
	кофейный напиток с молоком	180	91
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		370	337
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	икра свекольная	40	40
	щи из свежей капусты с картофелем	150	51
	котлеты рыбные любительские	50	70
	пюре картофельное	120	110
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		600	510
полдник	печенье	30	122
	снежок	180	67
итого за полдник		210	189
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1360	1115

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

Ежедневное меню основного питания
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 26.01.2026 г.

возрастная категория: 1-3 года

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	150	83
итого за завтрак		350	485
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	пюре морковное	40	18
	суп картофельный	150	61
	тефтели мясные (2-й вариант) в соусе сметанном с луком	50/20	100
	макаронные изделия отварные	120	135
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		550	553
полдник	суп молочный с рисом	150	99
	чай с молоком	150	74
итого за полдник		300	173
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	1290

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на **27.01.2026 г.**

возрастная категория: 1-3 года

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»	150	112
	какао с молоком	180	107
	бутерброд с повидлом	55	156
итого за завтрак		385	375
второй завтрак	яблоки свежие	100	44
итого за второй завтрак		100	44
обед	овощи по сезону	40	10
	борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	150	71
	котлеты рубленые	50	116
	соус сметанный с луком	20	18
	каша рассыпчатая пшеничная	120	177
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		550	631
полдник	макаронные изделия с маслом	100	106
	напиток из плодов шиповника	150	66
итого за полдник		250	172
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1285	1222

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 28.01.2026 г.

возрастная категория: 1-3 года

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	150	336
	кофейный напиток с молоком	180	91
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		370	563
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	свекла тушеная в сметане	40	41
	щи из свежей капусты	150	47
	шницель рыбный натуральный	50	69
	пюре картофельное	120	110
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		600	506
полдник	булочка ванильная	50	161
	молоко кипяченое	150	85
итого за полдник		200	246
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	1394

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражский д/с
на 29.01.2026 г.

возрастная категория: 1-3 года

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	150	119
	чай с молоком	180	89
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		370	344
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	овощи по сезону	40	10
	суп картофельный	150	61
	котлеты рубленые из птицы	50	136
	капуста тушеная	120	90
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		600	536
полдник	яйцо отварное	40	63
	батон нарезной	30	81
	чай с сахаром	150	83
итого за полдник		220	227
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1370	1186

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 30.01.2026 г.

возрастная категория: 1-3 года

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 10			
завтрак	суп молочный с рисом	150	99
	какао с молоком	180	107
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		370	342
второй завтрак	яблоки печеные	100	130
итого за второй завтрак		100	130
обед	овощи по сезону	40	10
	борщ с капустой и картофелем	150	62
	фрикадельки из птицы	50	109
	пюре картофельное с морковью	120	100
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	40	85
	хлеб ржаной	20	52
итого за обед		600	520
полдник	печенье	30	122
	снежок	180	67
итого за полдник		210	189
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	1181