

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

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

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 1			
завтрак	запеканка из макарон с творогом	200	313
	чай с молоком	200	99
итого за завтрак		400	412
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	свекла, тушенная в сметанном соусе	50	30
	щи из свежей капусты с картофелем	200	68
	тефтели мясные (1-й вариант) в соусе сметанном с луком	70/30	100
	каша рассыпчатая рисовая	130	176
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	60	128
	хлеб ржаной	30	78
итого за обед		650	682
полдник	булочка "Веснушка"	50	151
	какао с молоком	200	119
итого за полдник		250	270
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	1443

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

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

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 2			
завтрак	суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	149
	кофейный напиток с молоком	180	91
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		420	376
второй завтрак	яблоки печеные	100	130
итого за второй завтрак		100	130
обед	овощи по сезону	50	12
	суп картофельный с клецками	200	70
	биточки рыбные с овощами запеченные в соусе сметанном	70/30	130
	пюре картофельное с морковью	130	108
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	60	128
	хлеб ржаной	30	78
итого за обед		650	628
полдник	макаронные изделия отварные с маслом	130	138
	чай с сахаром	200	111
итого за полдник		330	249
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1500	1383

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

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

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 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	50	12
	борщ с капустой и картофелем	200	82
	капуста тушеная	130	98
	тефтели мясные (1-й вариант)	70	100
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	60	128
	хлеб ржаной	30	78
итого за обед		720	600
полдник	суп молочный с макаронными изделиями	200	145
	напиток из плодов шиповника	180	79
итого за полдник		380	224
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1680	1374

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

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

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 4			
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	200	142
	какао с молоком	180	107
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		420	385
второй завтрак	яблоко свежее	100	44
итого за второй завтрак		100	44
обед	овощи по сезону	50	12
	суп лапша домашняя	200	82
	птица, тушенная в соусе с овощами	150	134
	компот из сушеных фруктов	180	102
	гренки из пшеничного хлеба	40	147
	хлеб ржаной	30	78
итого за обед		650	555
полдник	пудинг манный с повидлом	100/10	214
	чай с сахаром	200	111
итого за полдник		310	325
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	1309

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

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

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
День 5			
завтрак	суп молочный с пшеном	200	147
	кофейный напиток с молоком	180	91
	бутерброд с маслом	40	136
итого за завтрак		420	374
второй завтрак	сок яблочный	180	79
итого за второй завтрак		180	79
обед	икра свекольная	50	50
	щи из свежей капусты с картофелем	200	68
	котлеты рыбные любительские	70	98
	пюре картофельное	130	119
	компот из сушеных фруктов	180	102
	хлеб пшеничный	60	128
	хлеб ржаной	30	78
итого за обед		720	643
полдник	печенье	50	204
	снежок	200	74
итого за полдник		250	278
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1570	1374

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

Ежедневное меню основного питания
МКДОУ Дубовоовражский д/с
на 26.01.2026 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 **27.01.2026 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. Кудярова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражный д/с
на 28.01.2026 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 Дубовоовражский д/с
Т.С. Кудярова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
МКДОУ Дубовоовражский д/с
на 29.01.2026 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 30.01.2026 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