

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**  
МКДОУ Дубовоовражный д/с  
**на 28.09.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи                     | наименование блюда                                     | вес блюда   | энергетическая ценность |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>День 1</b>                  |                                                        |             |                         |
| завтрак                        | запеканка из макарон с творогом                        | 200         | 313                     |
|                                | чай с молоком                                          | 200         | 99                      |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                                        | <b>400</b>  | <b>412</b>              |
| второй завтрак                 | сок яблочный                                           | 180         | 79                      |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                                        | <b>180</b>  | <b>79</b>               |
| 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                      |
| <b>итого за обед</b>           |                                                        | <b>650</b>  | <b>682</b>              |
| полдник                        | булочка "Веснушка"                                     | 50          | 151                     |
|                                | какао с молоком                                        | 200         | 119                     |
| <b>итого за полдник</b>        |                                                        | <b>250</b>  | <b>270</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                                        | <b>1480</b> | <b>1443</b>             |

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

МКДОУ Дубовоовражный д/с

**на 29.09.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи                     | наименование блюда                                    | вес блюда   | энергетическая ценность |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>День 2</b>                  |                                                       |             |                         |
| завтрак                        | суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»           | 200         | 149                     |
|                                | кофейный напиток с молоком                            | 180         | 91                      |
|                                | бутерброд с маслом                                    | 40          | 136                     |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                                       | <b>420</b>  | <b>376</b>              |
| второй завтрак                 | яблоки печеные                                        | 100         | 130                     |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                                       | <b>100</b>  | <b>130</b>              |
| 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                      |
| <b>итого за обед</b>           |                                                       | <b>650</b>  | <b>628</b>              |
| полдник                        | макаронные изделия отварные с маслом                  | 130         | 138                     |
|                                | чай с сахаром                                         | 200         | 111                     |
| <b>итого за полдник</b>        |                                                       | <b>330</b>  | <b>249</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                                       | <b>1500</b> | <b>1383</b>             |

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

МКДОУ Дубовоовражный д/с

**на 30.09.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи                     | наименование блюда                   | вес блюда   | энергетическая ценность |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>День 3</b>                  |                                      |             |                         |
| завтрак                        | омлет натуральный                    | 120         | 234                     |
|                                | икра кабачковая консервированная     | 50          | 45                      |
|                                | чай с сахаром                        | 200         | 111                     |
|                                | батон нарезной                       | 30          | 81                      |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                      | <b>400</b>  | <b>471</b>              |
| второй завтрак                 | сок яблочный                         | 180         | 79                      |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>180</b>  | <b>79</b>               |
| 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                      |
| <b>итого за обед</b>           |                                      | <b>720</b>  | <b>600</b>              |
| полдник                        | суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 145                     |
|                                | напиток из плодов шиповника          | 180         | 79                      |
| <b>итого за полдник</b>        |                                      | <b>380</b>  | <b>224</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                      | <b>1680</b> | <b>1374</b>             |

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**  
МКДОУ Дубовоовражный д/с  
**на 01.10.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи                     | наименование блюда                | вес блюда   | энергетическая ценность |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>День 4</b>                  |                                   |             |                         |
| завтрак                        | суп молочный с гречневой крупой   | 200         | 142                     |
|                                | какао с молоком                   | 180         | 107                     |
|                                | бутерброд с маслом                | 40          | 136                     |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                   | <b>420</b>  | <b>385</b>              |
| второй завтрак                 | яблоко свежее                     | 100         | 44                      |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                   | <b>100</b>  | <b>44</b>               |
| 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                      |
| <b>итого за обед</b>           |                                   | <b>650</b>  | <b>555</b>              |
| полдник                        | пудинг манный с повидлом          | 100/10      | 214                     |
|                                | чай с сахаром                     | 200         | 111                     |
| <b>итого за полдник</b>        |                                   | <b>310</b>  | <b>325</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                   | <b>1480</b> | <b>1309</b>             |

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**

МКДОУ Дубовоовражный д/с

**на 02.10.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием<br>пищи                  | наименование блюда                   | вес<br>блюда | энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------------|
| <b>День 5</b>                  |                                      |              |                            |
| завтрак                        | суп молочный с пшеном                | 200          | 147                        |
|                                | кофейный напиток с молоком           | 180          | 91                         |
|                                | бутерброд с маслом                   | 40           | 136                        |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                      | <b>420</b>   | <b>374</b>                 |
| второй<br>завтрак              | сок яблочный                         | 180          | 79                         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>180</b>   | <b>79</b>                  |
| обед                           | икра свекольная                      | 50           | 50                         |
|                                | щи из свежей капусты с<br>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                         |
| <b>итого за обед</b>           |                                      | <b>720</b>   | <b>643</b>                 |
| полдник                        | печенье                              | 50           | 204                        |
|                                | снежок                               | 200          | 74                         |
| <b>итого за полдник</b>        |                                      | <b>250</b>   | <b>278</b>                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                      | <b>1570</b>  | <b>1374</b>                |

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

Ежедневное меню основного питания  
МКДОУ Дубовоовражный д/с  
на 05.10.2026 г.

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием<br>пищи                  | наименование блюда                                        | вес блюда   | энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| <b>День 6</b>                  |                                                           |             |                            |
| завтрак                        | запеканка из творога с морковью                           | 150         | 351                        |
|                                | соус молочный (сладкий)                                   | 50          | 51                         |
|                                | чай с сахаром                                             | 200         | 111                        |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                                           | <b>400</b>  | <b>513</b>                 |
| второй<br>завтрак              | сок яблочный                                              | 180         | 79                         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                                           | <b>180</b>  | <b>79</b>                  |
| обед                           | пюре морковное                                            | 50          | 22                         |
|                                | суп картофельный                                          | 200         | 81                         |
|                                | тефтели мясные (2-й вариант) в<br>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                         |
| <b>итого за обед</b>           |                                                           | <b>650</b>  | <b>700</b>                 |
| полдник                        | суп молочный с рисом                                      | 200         | 132                        |
|                                | чай с молоком                                             | 200         | 99                         |
| <b>итого за полдник</b>        |                                                           | <b>400</b>  | <b>231</b>                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                                           | <b>1630</b> | <b>1523</b>                |

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МКДОУ Дубовоовражный д/с  
Т.С. Кудеярова

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

МКДОУ Дубовоовражный д/с

на 06.10.2026 г.

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи                     | наименование блюда                          | вес блюда   | энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>День 7</b>                  |                                             |             |                         |
| завтрак                        | суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200         | 149                     |
|                                | какао с молоком                             | 180         | 107                     |
|                                | бутерброд с повидлом                        | 55          | 156                     |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                             | <b>435</b>  | <b>412</b>              |
| второй завтрак                 | яблоки свежие                               | 100         | 44                      |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                             | <b>100</b>  | <b>44</b>               |
| 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                      |
| <b>итого за обед</b>           |                                             | <b>750</b>  | <b>795</b>              |
| полдник                        | макаронные изделия с маслом                 | 130         | 138                     |
|                                | напиток из плодов шиповника                 | 180         | 79                      |
| <b>итого за полдник</b>        |                                             | <b>310</b>  | <b>217</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                             | <b>1595</b> | <b>1468</b>             |

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**  
МКДОУ Дубовоовражный д/с  
**на 07.10.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием пищи                     | наименование блюда         | вес блюда   | энергетическая ценность |
|--------------------------------|----------------------------|-------------|-------------------------|
| <b>День 8</b>                  |                            |             |                         |
| завтрак                        | пудинг из творога с рисом  | 180         | 403                     |
|                                | кофейный напиток с молоком | 180         | 91                      |
|                                | бутерброд с маслом         | 40          | 136                     |
| <b>итого за завтрак</b>        |                            | <b>400</b>  | <b>630</b>              |
| второй завтрак                 | сок яблочный               | 180         | 79                      |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                            | <b>180</b>  | <b>79</b>               |
| 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                      |
| <b>итого за обед</b>           |                            | <b>720</b>  | <b>637</b>              |
| полдник                        | булочка ванильная          | 50          | 161                     |
|                                | молоко кипяченое           | 200         | 113                     |
| <b>итого за полдник</b>        |                            | <b>250</b>  | <b>274</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                            | <b>1550</b> | <b>1620</b>             |

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**  
МКДОУ Дубовоовражный д/с  
**на 08.10.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

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

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

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**  
МКДОУ Дубовоовражный д/с  
**на 09.10.2026 г.**

возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 часов

| прием<br>пищи                  | наименование блюда           | вес<br>блюда | энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|------------------------------|--------------|----------------------------|
| <b>День 10</b>                 |                              |              |                            |
| завтрак                        | суп молочный с рисом         | 200          | 132                        |
|                                | какао с молоком              | 180          | 107                        |
|                                | бутерброд с маслом           | 40           | 136                        |
| <b>итого за завтрак</b>        |                              | <b>420</b>   | <b>375</b>                 |
| второй<br>завтрак              | яблоки печеные               | 100          | 130                        |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                              | <b>100</b>   | <b>130</b>                 |
| 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                         |
| <b>итого за обед</b>           |                              | <b>720</b>   | <b>662</b>                 |
| полдник                        | печенье                      | 50           | 204                        |
|                                | снежок                       | 200          | 74                         |
| <b>итого за полдник</b>        |                              | <b>250</b>   | <b>278</b>                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                              | <b>1490</b>  | <b>1445</b>                |