

Утверждаю:

Заведующая

" 31 марта 2025 г.

МКДОУ

детского сада № 5

«Аленушка»

Чурилова И.М.

2025 г

Ежедневное меню 1 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетиче ская ценность (ккал.)
Завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	116.25	200	155
Хлеб пшеничный	40	85.77	40	85.77
Масло сливочное	10	66	10	66
Сыр Российский	10	36	10	36
Чай с сахаром	150/8	21	200/15	28
Итого:		325.02		370.77
Второй завтрак				
Фрукты свежие по сезону (яблоки)	1 шт	94	1 шт	94
Итого:	200	94	200	94
Обед				
Консервированные огурцы	40	4.8	50	6
Щи из свежей капусты с картофелем	150	94.22	200	125.63
Котлеты рыбные	60	192	80	256
Соус сметанный с томатом	30	42.5	50	70.8
Картофельное пюре	120	145.2	150	181.5
Хлеб пшеничный	20	42.8	20	42.8
Хлеб ржаной	30	77.7	30	77.7
Кисель из сока (С- витаминизация)	150/45 мг	9.27	200/50 мг	123.6
Итого:		608.49		884.03
Полдник				
Печенье весовое	60	250.26	60	250.26
Кофейный напиток с молоком	150	75.45	200	100.6
Итого:		325.71		350.86
Итого за весь день		1439.75		1699.66

Утверждаю: _____
 Заведующая _____ Нурилова И.М.
 " 1 " апреля 2025 г.



Ежедневное меню 2 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическа я ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	132.75	200	177
Хлеб ржаной	40	85.77	40	85.77
Масло сливочное	10	66	10	66
Сыр Российский	10	36	10	36
Чай с сахаром	150/8	21	200/15	28
Итого:		341.52		392.77
Второй завтрак				
Фрукты свежие (бананы)	1 шт	94	1 шт	94
итого:	200	94	200	94
Обед				
Икра свекольная	40	48.88	50	61.1
Суп картофельный с бобовыми	150	101.6	200	135.47
Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	136	80	181.33
Каша пшеничная рассыпчатая	120	213.6	150	267
Хлеб пшеничный	20	42.8	20	42.8
Хлеб ржаной	30	77.7	30	77.7
Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 мг	99.60	200/50 мг	132.80
Итого:		720.18		898.2
Полдник				
Ватрушка с творогом	60	156.3	80	208.4
Йогурт фруктовый в ассортим	150	88.5	200	118
Итого:	210	244.8	260	326.4
Итого за весь день	410	1400.5	460	1711.37



Чурилова И.М.
2025 г

Ежедневное меню 3 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Омлет натуральный	60	102.86	80	137.15
Икра кабачковая	80	62.4	83	62.4
Масло сливочное	10	66	11	66
Хлеб целебный йодообогащенный	40	85.77	40	85.77
Чай с сахаром	150/8	21	200/15	28
итого:		338.03		379.32
Второй завтрак				
Сок фруктовый (яблочный)	150	63.6	200	84.8
итого:		63.7		84.8
Обед				
Консервированные помидоры	40	8.8	92	6
Борщ с фасолью и картофелем	150	117.02	200	156.03
Плов из бройлера-цыпленка			250	325.88
Котлеты из птицы	60	159		
Рис припущенный	120	196.32		
Хлеб пшеничный	20	42.8	35	42.8
Хлеб ржаной	30	77.7	25	77.7
Кисель из сока (С-витаминизация)	150/45 мг	9.27	200/50 мг	123.6
итого:		610.91		732.01
Полдник				
Лапшевник с творогом со сметано	60/10	126.6	80/20	223.21
Молоко м.д.ж. 2.5 %	150	81	200	108
итого:		207.6		331.21
итого за весь день		1220.24		1527.34

Утверждаю:
Заведующая

Пурилова И.М.

" 3 " апреля 2025 г



Ежедневное меню 4 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша жидкая кукурузная с маслом сливочным	150	144.75	200	193.00
Хлеб пшеничный	40	85,77	40	85.77
Масло сливочное	10	66.00	10	66.00
Сыр Российский	10	36.00	10	36.00
Чай с лимоном	150/8	46.50	200	62.00
Итого:		379.02		442.77
Второй завтрак				
Фрукты свежие (яблоки)	1 шт	94	1 шт	94.00
Итого:	200	94	200	94.00
Обед				
Капуста тушеная	40	30.05	50	37.57
Щи из свежей капусты с картофелем	150	94.22	200	125.63
Шницель из мяса говядины	60	206.40	80	275.20
Соус красный основной	30	21.70	50	21.70
Макаронные изделия отварные с маслом	120	156.56	150	195.70
Хлеб пшеничный	20	42,8	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45мг	99.60	200/50 мг	132.80
Итого:		729.03		909.10
Полдник				
Пряник весовой	60	201.48	80	201.48
Какао с молоком	150	88.95	200	118.60
Итого:		290.43		320.08
Итого энергетическая ценность за весь день		1492.48		1765.95

Утверждаю
Заведующая
" 4 " апреля 2025 г.



Нурилова И.М.

Ежедневное меню

7 апреля 2025 год *

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	188.25	200	251.00
Хлеб цельный йодообогащенный	40	85.77	40	85.77
Масло сливочное	10	66.00	10	66.00
Чай с лимоном	150	46.50	200	62.00
Итого:		386.52		464.77
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	63.60	200	84.8
Итого:		63.60		84.8
Обед				
Икра морковная	40	46.66	50	58.33
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	105.85	200	141.14
Биточки из мяса говядины	60	206.40	80	275.20
Соус красный основной	30	21.70	50	21.70
Каша гречневая рассыпчатая	120	172.67	150	215.84
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Кисель из сока (С-витаминизация)	150/45 мг	9.27	200/50 мг	123.6
Итого:		683.05		956.31
Полдник				
Кофейный напиток с молоком	150	75.45	200	100.60
Сырники из творога со сгущенным молоком	60/10	151.28	80/20	201.70
Итого:		226.73	210	302.30
Итого энергетическая ценность за весь день		1359.9		1808.18

Утверждаю:
Заведующая
"7" апреля 2025 г.



Ежедневное меню 8 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	116.25	200	155.00
Масло сливочное	10	66.00	11	66.00
Хлеб пшеничный	40	85.77	39	85.77
Сыр Российский	10	36.00	10	36.00
Чай с сахаром	150/8	21.00	200/15	28.00
Итого:		325.02		370.77
Второй завтрак				
Фрукты свежие по сезону (яблока)	1 шт	94.00	1 шт	94.00
Итого:	200	94.00	200	94.00
Обед				
Консервированные огурцы	40	4.80	50	6.00
Суп картофельный с клецками	150	89.10	200	118.80
Котлеты рыбные	60	192.00	80	256.00
Картофельное пюре	120	145.20	150	181.50
Соус сметанный с томатом	30	42.50	50	70.80
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	99.60	200/50 мг	132.80
Итого:		693.70		886.40
Полдник				
Печенье весовое	60	250.26	60	250.26
Какао с молоком	150	88.95	200	118.60
Итого:		339.21	260	368.86
Итого за весь день коллорийность блюд		1451.93		1720.03

2025 Г

9 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	132.75	200	177.00
Масло сливочное	10	66.00	10	66.00
Хлеб ржаной	40	85.77	40	85.77
Сыр Российский	10	36.00	10	36.00
Чай с сахаром	150/8	21.00	200/15	28.00
итого:		341.52		392.77
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	63.60	200	84.80
Итого:		63.60		84.80
Обед				
Икра свекольная	40	48.88	50	61.10
Суп картофельный с бобовыми	150	101.60	200	135.47
Котлеты из птицы	60	159.00	80	212.00
Каша перловая рассыпчатая	120	378.00	150	472.50
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Кисель из сока (С- витаминизация)	150/45 мг	9.27	200/50 мг	123.60
Итого:		817.25		1125.17
Полдник				
Оладьи с повидлом	60/10	1.35	80/20	1.80
Ряженка м.д.ж. 2.5%	150	88.50	200	118.00
Итого:		89.85		119.80
Итого за весь день		1312.22		1722.54

Утверждаю

Заведующая

"9"

апреля

2025 г

Чурилова И.М.



Ежедневное меню 10 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическа я ценность (ккал.)
Завтрак				
Омлет натуральный	60	102.86	80	137.15
Икра кабачковая	80	62.40	83	62.40
Масло сливочное	10	66.00	11	66.00
Хлеб целебный йодообогащенный	40	85.77	40	85.77
Чай с сахаром	150/8	21.00	200/15	28.00
Итого:		338.03		379.32
Второй завтрак				
Фрукты свежие по сезону (яблока)	1 шт	94.00	1 шт	94.00
Итого:	200	94.00	200	94.00
Обед				
Консервированные помидоры	40	4.80	50	6.00
Борщ с капустой и картофелем	150	102.63	200	136.84
Котлеты из птицы	60	159.00	-	-
Картофельное пюре	120	145.20	-	-
Рагу из птицы	-	-	80/150	436.00
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 мг	99.60	200/50 мг	132.80
Итого:		631.73		832.14
Полдник				
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	60\10	147.00	80/20	196.40
Молоко 2.5 %	150	81.00	200	108.00
Итого:		228.00		304.40
Итого за весь день		1291.76		1609.86

Утверждено
Заведующая
"10" апреля 2025 г.



Ежедневное меню 11 апреля 2025 год

Наименование блюд	На 1-го ребенка от 1 до 3-х лет	Энергетическая ценность (ккал.)	На 1-го ребенка от 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал.)
Завтрак				
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	188.06	200	250.75
Ммасло сливочное	10	66.00	10	66.00
Хлеб пшеничный	30	64.33	30	64.33
Сыр Российский	10	36.00	10	36.00
чай с лимоном	150	46.50	200	62.00
итого:		400.89		479.08
Второй завтрак				
Фрукты свежие (апельсины)	1 шт	94	1 шт	94.00
Итого:	200	94.00	200	94.00
Обед				
Капуста тушеная	40	30.05	50	37.57
Суп с рыбными консервами	150	103.53	200	138.05
Шницель из мяса говядины	60	206.40	80	275.20
Соус красный основной	30	21.70	50	21.70
каша ячневая рассыпчатая	120	140.07	150	175.09
Хлеб пшеничный	20	42.80	20	42.80
Хлеб ржаной	30	77.70	30	77.70
Кисель из сока (С-витаминизация)	150/45 мг	9.27	200/50 мг	123.60
Итого:		631.52		891.71
Полдник				
Пряник весовой	60	201.48	60	201.48
Кофейный напиток с молоком	150	75.45	200	100.60
итого:		276.93		302.08
итого за весь день		1403.34		1766.87