



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя первая
День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Апельсин	20	0.2	0	1.6	7.6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	350	8.8	8.8	44.2	291.8
2 ЗАВТРАК					
Молоко	150	4.4	3.8	7.2	80
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6
Картофель отварной в молоке	100	3	3.7	17.7	115.8
Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7.7	2.4	3.7	67.4
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ОБЕД	520	19.6	12.8	77.8	504.4
ПОЛДНИК					
Сок морковный	180	2	0.2	22.7	100.3
булочка с кунжутом	40	4	1.6	18	102.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	6	1.8	40.7	202.9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	38.8	27.2	169.9	1079.1

Повар

Коваленко И.В.



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя первая
День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.1	5.6	18.5	144.5
Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	350	10.1	9.1	38.2	274.5
2 ЗАВТРАК					
Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Итого за 2 завтрак	150	3.5	2.6	9.4	75.3
ОБЕД					
Салат из свеклы отварной	50	0.66	2.25	3.8	38
Суп с рыбными консервами (горбуша)	120	4.8	2.3	7.5	69.4
Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Компот из свежих яблок	150	0.15	0.1	7.4	31.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ОБЕД	530	31.6	13.7	82.8	578.5
ПОЛДНИК					
Сырники	70	13.7	4	11.5	137
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	14,1	4	26,3	197,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	61.8	31.5	150.3	1129.8

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя первая
День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
Какао с молоком сгущенным	150	2.6	2.5	16.7	100.1
Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	350	9.1	7.4	53.9	317.9
2 ЗАВТРАК					
Банан	100	1.66	0.66	21	94,66
ОБЕД					
Щи из свежей капусты со сметаной	120	2.8	3.4	3.4	55.3
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
Соус молочный натуральный	20	1.1	2.2	2.9	35.7
Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
ИТОГО ОБЕД	510	21.7	17.8	66.5	512.4
ПОЛДНИК					
Корж молочный	50	2.4	8.7	21.5	173.9
Кефир 2.5%	160	4.6	4	6.4	80.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	12.7	27.9	254.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	39.5	38.1	167.2	1168

Повар



Коваленко И.В.



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя первая
День 4 четверг

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Каша жидкая молочная пшениная	120	3.6	3.8	16.3	113.6
Яйцо вареное	20	2.4	2	0.1	28.3
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
ИТОГО ЗАВТРАК	350	12.8	10.3	42.7	313.7
2 ЗАВТРАК					
Молоко 3.2%	150	4.4	3.8	7.2	80
Итого за 2 завтрак					
ОБЕД					
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1.4	3.6	5.2	58.6
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2.8	3.4	6.1	66.2
Горошница	120	11.6	1.1	27	163.9
Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ОБЕД	580	31.3	11.1	83.8	560
ПОЛДНИК					
Сок апельсиновый	160	1.1	0.2	21.1	90.4
булочка с повидлом	60	3	4.9	21	140
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	4.1	5.1	42.1	230.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	52.6	30.3	175.8	1184.1

Повар

Коваленко И.В.



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя первая
День 5 пятница

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Апельсин	50	0.5	0.1	4.1	18.9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
ИТОГО ЗАВТРАК	380	9.1	13.6	35.3	299.5
2 ЗАВТРАК					
Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	120	2.9	1.3	9.3	60.5
Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.7	56.9
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
ИТОГО ОБЕД	470	27,1	8,1	69,6	459
ПОЛДНИК					
Булка городская	60	3.9	1.2	26.7	133
Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	9	5	35	220.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	37.6	36.3	166.7	1141

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя вторая
День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Мандарин	30	0.2	0.1	2.3	10.5
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	370	10.8	8.7	42.1	289
2 ЗАВТРАК					
Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Итого за 2 завтрак					
ОБЕД					
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1.4	3.6	5.2	58.6
Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,35	10,2	94,13
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Соус молочный натуральный	20	0.9	1.8	2.4	29.8
Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
ИТОГО ОБЕД	580	24.3	13	69.4	492.9
ПОЛДНИК					
Корж молочный	50	2.4	8.7	21.5	173.9
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	3,6	9,6	28	212,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295	45.3	27.5	159.1	1064.5

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя вторая
День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	350	10,4	7,8	39,7	270,5
2 ЗАВТРАК					
Молоко 3.2%	150	4.4	3.8	7.2	80
ОБЕД					
Щи из свежей капусты со сметаной	120	2.8	3.4	3.4	55.3
Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
Котлета рыбная с морковью (минтай)	60	7.4	2.5	3	64.4
Компот из свежих яблок	150	0.15	0.1	7.4	31.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ОБЕД	510	18.7	12.4	69.7	464.7
ПОЛДНИК					
Булочка ванильная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4,5	2,7	42,3	210,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	37.4	33.7	149.4	1048.5

Повар

Коваленко И.В.



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025года

Неделя вторая
День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная пшенная	100	3	3.1	13.6	94.6
Яйцо вареное	40	4,8	4	0.2	56,6
Чай с лимоном и медом	150	0.2	0	5.7	24
ИТОГО ЗАВТРАК	340	10.7	9.7	40.2	291.6
2 ЗАВТРАК					
Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
ОБЕД					
Суп гороховый	150	4.9	2.1	11.2	83.2
Каша перловая	150	5.5	7.6	36.7	237.7
Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
Соус молочный натуральный	20	1.1	2.2	2.9	35.7
Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	570	21.4	20.5	54.4	487.8
ПОЛДНИК					
Сок виноградный	180	0.5	0.4	29.3	122.8
сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4,6	3,1	56,8	272,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	34.7	33.2	153.5	1052

Повар

Коваленко И.В.



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя вторая
День 4 четверг

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Каша жидкая молочная манная	140	3.7	4	17.7	122
Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	360	6	11.7	35.7	271.9
2 ЗАВТРАК					
Сок абрикосовый	100	0.8	0	19.1	79.2
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками	120	2.8	2	6.8	56.1
Картофель отварной в молоке	100	3	3.7	17.7	115.8
Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0.4	11.9	58.7
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ОБЕД	510	35.3	13.4	73.8	555.4
ПОЛДНИК					
Пудинг из творога с яблоками	50	7,65	3,6	5,1	83,45
Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,85	3,7	14,3	121,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	62.2	34.8	136.7	1106.5

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1» с.Беляевка
Тукушева А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На _____ 2025 года

Неделя вторая
День 5 пятница

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Суп молочный с гречневой крупой	150	4.3	3.6	11.9	97.4
Кофейный напиток с молоком	150	3.5	2.6	10.1	77.4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	350	11.8	10.5	43	312.6
2 ЗАВТРАК					
Ряженка 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
ОБЕД					
Суп гороховый	150	4.9	2.1	11.2	83.2
Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7.7	2.4	3.7	67.4
Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.3	0.2	7.9	39.1
ИТОГО ОБЕД	500	27	13.2	71.4	512.4
ПОЛДНИК					
Молоко 3.2%	150	4.6	4	7.7	85.3
Булочка ванильная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
Итого за Полдник	200	7	12.7	29.2	259.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	46.4	37	158.3	1150.8

Повар

Коваленко И.В.