

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»
Тукушён

Неделя первая
День 1 понедельник



Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»



Тукушева А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 25 февраля 2025 года

Неделя первая
День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная пшениная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
ИТОГО ЗАВТРАК	410	9,1	8,2	63,6	364,6
2 ЗАВТРАК					
Витаминный напиток «Витошка»	100	0	0	8,8	35,3
Итого за 2 завтрак	100	0	0	8,8	35,3
ОБЕД					
Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0,5	17,8	88
ИТОГО ОБЕД	595	31,5	10,5	65	481,3
ПОЛДНИК					
Булочка ванильная	60	9,8	2,9	8,2	97,9
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
ИТОГО ПОЛДНИК	250	11,4	4	16,8	148,8
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1355	52	22,7	154,2	1342,6

Повар

Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»

Тукушова А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 26 февраля 2025 года

Неделя первая
День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
ИТОГО ЗАВТРАК	450	12.9	8.6	50.7	331.7
2 ЗАВТРАК					
Напиток тыквенный	100	0.2	0	10.3	42
ОБЕД					
Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Голубцы ленивые	80	6,74	6,13	5,13	102,6
Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ОБЕД	700	23,7	20,6	83,8	610,7
ПОЛДНИК					
Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3,2	11	39,1	268
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1500	40	40,2	183,9	1305,8

Повар

Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»

Тукушева А. И

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 27 февраля 2025 года

Неделя первая
День 4 четверг

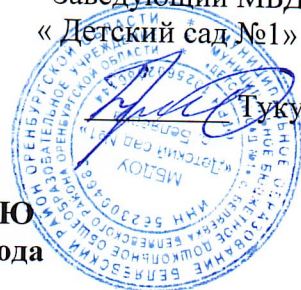
Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	350	15	16.6	26.6	315.2
2 ЗАВТРАК					
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	200	0	0	19,4	77,6
ОБЕД					
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9,9	3,4	4	85,9
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
ИТОГО ОБЕД	740	24,7	20,5	95,6	665,6
ПОЛДНИК					
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5.1	3.3	39.5	207.7
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1550	42,6	40,8	168,1	1208,7

Повар

Ефременко В.И

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»



Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 28 февраля 2025 года

Неделя первая
День 5 пятница

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углев оды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	400	10.3	15.1	45.1	357
2 ЗАВТРАК					
Йогурт питьевой	150	5,1	3,8	8,3	87,2
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
Плов с курицей	100	13.6	4	16.6	157.3
Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ОБЕД	600	23.2	13.3	78.9	528.1
ПОЛДНИК					
Кисель с витаминами «Витошка»	200	0	0	21.8	87.4
Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	4.9	3.2	54.7	267.2
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1410	43,5	35,4	187	1239,5

Повар

Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»



Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 3 марта 2025 года

Неделя вторая

День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	445	12.8	12.1	46.3	345.8
2 ЗАВТРАК					
Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
ОБЕД					
Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	670	31	16	81.2	593.7
ПОЛДНИК					
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4.6	12	35.5	268.3
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1565	48,4	40,1	180,7	1278,4

Повар

Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»

Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 4 марта 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 вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	400	11.1	10.4	50	338.1
2 ЗАВТРАК					
Сок виноградный	150	0.5	0.3	24.5	102.3
Итого за 2 завтрак	150	0,5	0,3	24,5	102,3
ОБЕД					
Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ОБЕД	730	21.7	20.7	64,3	531
ПОЛДНИК					
Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10.6	14.8	43	347.6
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1540	43,7	46,1	193,7	1364,9

Повар

Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4»

Гукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 5 марта 2025 года

Неделя вторая
День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
ИТОГО ЗАВТРАК	400	16.2	18.7	29.6	351.2
2 ЗАВТРАК					
Бифидок 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
ОБЕД					
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1
Голубцы ленивые	80	6,74	6,13	5,13	102,6
Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	670	20,67	14,8	84,63	634.5
ПОЛДНИК					
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5	3.2	38.1	201.2
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	1430	51,6	49,2	148,9	1245

Повар

Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»



Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 6 марта 2025 года

Неделя вторая
День 4 четверг

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
ИТОГО ЗАВТРАК	400	7.1	8.4	42.1	273.1
2 ЗАВТРАК					
Ряженка 2.5%	100	2.9	2.5	4.2	50.9
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	730	29	21.3	87.7	658.8
ПОЛДНИК					
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
булочка с кунжутом	50	5	2	22.5	128.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9.7	5.5	35	228.6
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1480	48,7	37,7	169	1211,4

Повар

Ефременко В.И.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1»



Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 7 марта 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	200	5.7	4.8	15.9	129.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	450	14.5	11.2	42.9	329.9
2 ЗАВТРАК					
кисель с витаминами Витошка"	150	0	0	16.4	65.5
ОБЕД					
Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10.2	3.3	4.9	89.8
Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ОБЕД	700	24.6	15.4	92.1	605.6
ПОЛДНИК					
Булочка с варенной сгущенкой	60	4	1,2	33,5	160,7
Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	9,8	7,6	42,9	279,1
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1560	48,9	34,2	194,3	1280,1

Повар

Ефременко В.И.