

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с.Беляевка

Тукушева А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 24 февраля 2025 года

Неделя первая
День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная пшеничная	120	4.9	5.5	23.2	162.2
Чай с лимоном и медом	180	0.3	0	6.8	28.8
Фруктовое пюре	50	0	0	7.5	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	380	7.2	5.9	49.4	279.7
2 ЗАВТРАК					
Молоко	100	2.9	3.2	4.7	59.2
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3	3.1	42.9
Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
Картофель отварной в молоке	120	3.6	4.4	21.2	138.9
Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.6	5.1	68.6
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	550	19.3	13.7	64.3	458.5
ПОЛДНИК					
Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Булочка с кунжутом	40	4	1.6	18	102.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	7.5	4.2	27.4	177.9
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1030	36,9	50,2	145,8	975,3

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с. Беляевка

Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 25 февраля 2025 года

Неделя первая
День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша вязкая молочная пшениная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	340	8.4	8	51.6	312
2 ЗАВТРАК					
Бифидок 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Итого за 2 завтрак					
ОБЕД					
Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
Суп картофельный с рыбой (минтай)	120	5	1.6	8.8	69.2
Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ОБЕД	490	28.9	9.4	63.1	453
ПОЛДНИК					
Сырники	50	9.8	2.9	8.2	97.9
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	11	3.8	14.7	136.1
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1180	53,4	25	137,7	988,3

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с.Беляевка

Тукушева А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 26 февраля 2025 года

Неделя первая
День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углеводы	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
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	340	9.3	13.7	35.2	300.2
2 ЗАВТРАК					
Напиток тыквенный	100	0.2	0	10.3	42
ОБЕД					
Рассольник домашний	150	3.4	4.3	8.7	87.1
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	0.7	1.5	1.9	23.8
Компот из клюквы	150	0.1	0	5.3	21.6
Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
ИТОГО ОБЕД	515	20.2	17.6	58.8	473.8
ПОЛДНИК					
Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	3.2	11	36.1	255.3
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1155	32,9	42,3	140,4	1071,3

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
« Детский сад №1 » с.Беляевка

Тукушева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 27 февраля 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
Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	290	14	16.3	20.6	283
2 ЗАВТРАК					
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за 2 завтрак					
ОБЕД					
Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.1	37.1
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
Котлета рыбная с морковью (минтай)	60	7.4	2.5	3	64.4
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	580	17.3	15.7	63.1	462.6
ПОЛДНИК					
Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5.1	3.2	37.9	200.7
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1180	37,9	35,7	142,6	1040,8

Повар

Коваленко И.В.

И.В. Коваленко

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с. Беляевка


Тукушева А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 28 февраля 2025 года

Неделя первая
День 5 пятница

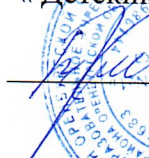
Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углев оды	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Каша "Дружба"	120	3	3.5	14.4	101.4
Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	310	8.6	13.8	35.8	301.5
2 ЗАВТРАК					
Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	30	0.4	3	1.8	36.3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6
Плов с курицей	100	13.6	4	16.6	157.3
Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.7	56.9
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
ИТОГО ОБЕД	465	20.6	9	60.9	408.1
ПОЛДНИК					
Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Булочка синнабон	60	4	1.2	33.5	160.7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	4.2	1.3	42.7	198.6
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1135	38,5	27,9	147,7	995,4

Повар

Коваленко И.В. 

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с. Беляевка


Тукушева А.И.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

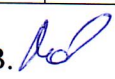
На 3 марта 2025 года

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	150	4.1	3.4	13.4	100.7
Какао с молоком	150	3.5	2.6	9.4	75.3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	335	9.6	10	34.8	267.7
2 ЗАВТРАК					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за 2 завтрак					
ОБЕД					
Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.1	37.1
Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
ИТОГО ОБЕД	545	21.5	20	68	537.4
ПОЛДНИК					
Чай с молоком и сахаром	150	1.2	0.9	6.5	38.2
Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4.2	11.8	33.4	255.6
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	1180	35,7	42,2	146	1105,1

Повар

Коваленко И.В. 

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
« Детский сад №1 » с. Беляевка

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	120	4.9	5.5	23.2	162.2
Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	320	9.9	9	42.9	292.2
2 ЗАВТРАК					
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	30	0.4	3	1.8	36.3
Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
Картофельное пюре	120	2.5	4.2	15.9	111.5
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 свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ОБЕД	560	16.9	15.8	46.9	398.1
ПОЛДНИК					
Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8.4	11.8	35.1	279.8
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1180	36,1	36,8	133	1007,9

Повар

Коваленко И.В. 

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с. Беляевка

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	100	8.5	12	2.2	150.3
Чай с лимоном и медом	150	0.2	0	5.7	24
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	290	11.3	12.5	23.7	252.5
2 ЗАВТРАК					
Бифидок 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Итого за 2 завтрак					
ОБЕД					
Суп гороховый	150	4.9	2.1	11.2	83.2
Рагу из овощей	100	1.9	5	9.1	88.9
Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.7	56.9
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ОБЕД	490	20.3	17.8	58.7	476.4
ПОЛДНИК					
Чай с сахаром	150	0.1	0	3.9	16
сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4.2	2.7	31.4	165.9
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1080	39,2	35,5	119,3	952,9

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с.Беляевка

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	120	3.2	3.4	15.2	104.5
Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ЗАВТРАК	305	5.4	7.4	32.2	217.1
2 ЗАВТРАК					
Ряженка 2.5%	100	2.9	2.5	4.2	50.9
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3	3.1	42.9
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	150	3.8	4.3	8.1	86.7
Картофель отварной в молоке	120	3.6	4.4	21.2	138.9
Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Сок гранатовый	150	0.5	0.2	21.3	88.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ОБЕД	540	22.5	14.7	76.5	528.4
ПОЛДНИК					
Пудинг из творога с яблоками	50	7.6	3.6	5.1	83.5
Какао с молоком сгущенным	150	2.6	2.5	16.7	100.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10.2	6.1	21.8	183.6
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	1145	41	30,7	134,7	980

Повар

Коваленко И.В.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1» с. Беляевка

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	150	4.3	3.6	11.9	97.4
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.1	8.4	64.5
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ЗАВТРАК	340	11.8	8.9	35.1	268
2 ЗАВТРАК					
Сок морковный	100	1.1	0.1	12.6	55.7
ОБЕД					
Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
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	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ОБЕД	510	17.9	11.9	64.4	436
ПОЛДНИК					
булочка с повидлом	50	3.7	6.1	26.3	175
Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
Итого за Полдник	200	8.1	10.9	33.4	263.8
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1150	38,9	31,8	145,5	1023,5

Повар

Коваленко И.В.