

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 16 июня 2025 года

Неделя первая
День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Каша вязкая молочная пшениная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	400	9.4	15.2	53.2	387.5
2 ЗАВТРАК					
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
ОБЕД					
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за Обед	735	26.9	15.2	90	604.9
ПОЛДНИК					
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
ИТОГО ПОЛДНИК	260	5.9	3.4	53.1	266.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1495	43.7	34.3	217.3	1353.3

Повар

Ефременко В.И.

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 17 июня 2025 года

Неделя первая
День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ЗАВТРАК	430	9.8	5	71.3	369.3
2 ЗАВТРАК					
Сок апельсиновый	160	1.1	0.2	21.1	90.4
Итого за 2 завтрак	160	1.1	0.2	21.1	90.4
ОБЕД					
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
ИТОГО ОБЕД	675	31.8	16.4	81.8	601.8
ПОЛДНИК					
булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
ИТОГО ПОЛДНИК	260	7,1	8,4	40,1	260,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	53	33.9	214.1	1373.3

Повар

Ефременко В.И.

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 18 июня 2025 года

Неделя первая
День 3 среда

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 макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ЗАВТРАК	450	15.5	11.3	50.1	364.2
2 ЗАВТРАК					
Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	150	5.1	3.8	8.3	87.2
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ОБЕД	700	23.9	18.3	84.9	601
ПОЛДНИК					
Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3.2	10.9	39.8	270.3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	47.7	44.3	183.1	1322.7

Повар

Ефременко В.И.

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 19 июня 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	150	12.7	18	3.2	225.5
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	400	19.2	22.6	27.6	390.4
2 ЗАВТРАК					
Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК	200	0	0	17.7	70.6
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
Макароны 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	0.4	0	19.8	80.8
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	690	24.6	19.7	82.2	604.4
ПОЛДНИК					
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Булочка с кунжутом	60	4.6	1.4	32	159.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	4,8	1.5	38,6	187,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	52.1	44.4	188	1360.3

Повар

Ефременко В.И



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 20 июня 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"	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	410	10.7	7.6	61.9	358.8
2 ЗАВТРАК					
Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ОБЕД	615	31.1	11.7	92.9	601.2
ПОЛДНИК					
Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,1	2.7	49,3	237,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1485	51.4	26	224.9	1337.7

Повар

Ефременко В.И.

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 23 июня 2025 года

Неделя вторая
День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ЗАВТРАК	405	15.8	11.9	50.9	374
2 ЗАВТРАК					
Витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
ОБЕД					
Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
Шницель 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	45	3	0.5	17.8	88
ИТОГО ОБЕД	675	24.4	22.3	78.5	612.4
ПОЛДНИК					
булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	7,6	3,5	35.6	204,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	52.6	41.8	189.6	1345.5

Повар

Ефременко В.И.

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 24 июня 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 из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ЗАВТРАК	400	15.7	11.6	48.1	359.9
2 ЗАВТРАК					
кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Итого за 2 завтрак	200	0	0	21.8	87.4
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7
Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ОБЕД	670	28.6	17.3	96.6	657.1
ПОЛДНИК					
Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Булочка ванильная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,5	2,8	45,8	225,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	50.8	43.2	215.7	1455.2

Повар

Ефременко В.И.

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 25 июня 2025 года

Неделя вторая

День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
ИТОГО ЗАВТРАК	410	10.8	9.8	65.4	393.4
2 ЗАВТРАК					
Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
Каша перловая	150	5.5	7.6	36.7	237.7
Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
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	710	28.9	17.8	82.7	607.8
ПОЛДНИК					
Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5.1	7.7	64.1	346.4
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	1540	46.3	35.8	233.2	1442.1

Повар

Ефременко В.И.

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 26 июня 2025 года

Неделя вторая

День 4 четверг

Наименование блюда	Масса порции (гр)	белки	жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3.7	0.05	33
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
ИТОГО ЗАВТРАК	445	16.1	18.7	28.7	347.3
2 ЗАВТРАК					
Кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
ОБЕД					
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
ИТОГО ОБЕД	685	25.6	15.9	90	606.1
ПОЛДНИК					
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,7	5,9	39,5	254,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	55	41	179.2	1305.9

Повар

Ефременко В.И.



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 27 июня 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 макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ИТОГО ЗАВТРАК	450	14.5	11.9	56.2	389.8
2 ЗАВТРАК					
Ряженка 2.5%	100	4.9	4.3	7.1	86.5
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
ИТОГО ОБЕД	700	30.1	16.1	85.6	608.5
ПОЛДНИК					
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	4,2	1,3	43,4	202,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	59.3	38.5	192	1352.1

Повар

Ефременко В.И.