


Утверждаю:
 Заведующий
 Детский сад «Солнышко» с. Борское
 О.П. Смагина
 «25» _____ 09 _____ 2023г.

Меню

дневного рациона

на 25.09.2023 г.

<i>День 1</i>	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	160/170	204,65/236,2
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Какао на молоке</i>	180/200	135,86/212,83
	<i>Яблоко</i>	30/30	13,32/13,32
<i>Итого за завтрак</i>			400,83/532,85
2-ой завтрак	<i>Снежок</i>	50/50	39,5/39,5
Обед	<i>Щи с курицей, со сметаной</i>	130/180	198,73/245,78
	<i>Суфле рыбное</i>	100/130	154,95/220,69
	<i>Тушёная свёкла</i>	50/70	109,98/129,98
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150/180	84,75/101,7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/20	47,0/47,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	80,16/87,0
<i>Итого за обед</i>			675,57/832,15
Уплот.полдник	<i>Картофель, тушеный в молоке</i>	120/140	190,85/274,60
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/30	47,0/70,5
	<i>Чай с сахаром</i>	160/180	40,0/50,4
<i>Итого за полдник</i>			277,75/395,5
<i>Итого за 1 день</i>			1393,75/1800,0

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское
О.П. Смагина
« 26 » 09 2023г.

Меню

дневного рациона

на 26.09.2023 г.

День 2	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>45,36/50,4</i>
Итого за завтрак			479,24/573,8
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	27,0/27,0
Обед	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	<i>130/180</i>	<i>108,54/149,12</i>
	<i>Гуляш из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>97,1/185,43</i>
	<i>Отварные макаронные изделия</i>	<i>100/130</i>	<i>130,92/215,44</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/107,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
Итого за обед			545,3/791,89
Уплот.полдник	<i>Каша геркулесова молочная жидкая</i>	<i>140/160</i>	<i>166,92/194,59</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>134,54/212,22</i>
Итого за полдник			348,46/477,31
Итого за 2 день			1400,0/1870,0

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское
О.П. Смагина
« 27 » 09 2023г.


Меню

дневного рациона

на 27.09.2023 г.

День 3	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	160/170	249,05/266,65
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	70,5/94,0
	<i>Какао на молоке</i>	180/200	212,83/212,83
Итого за завтрак			532,38/573,48
2-ой завтрак	<i>Кефир</i>	50/50	25,5/25,5
Обед	<i>Суп гороховый с курицей</i>	130/180	140,42/231,69
	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	150/200	137,59/262,2
	<i>Лимонный напиток</i>	150/180	0,45/0,54
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	70,5/94,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	80,16/87,0
Итого за обед			429,12/675,43
Уплот.полдник	<i>Лепешки с маслом, сахаром</i>	140/200	362,6/475,19
	<i>Чай с сахаром</i>	180/200	50,4/50,4
Итого за полдник			413,0/525,59
Итого за 3 день			1400,0/1800,0

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское



О.П. Смагина
« 28 » 09 2023г.

Меню

дневного рациона

на 28.09.2023 г.

День 4	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Суп молочный с пшеном</i>	<i>140/150</i>	<i>152,5/169,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/231,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>160/180</i>	<i>81,0/91,0</i>
Итого за завтрак			435,48/561,86
2-ой завтрак	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	13,32/13,32
Обед	<i>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>158,07/160,04</i>
	<i>Котлеты из курицы</i>	<i>50/70</i>	<i>89,12/170,48</i>
	<i>Гороховое пюре</i>	<i>100/130</i>	<i>101,06/200,39</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>58,75,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
Итого за обед			571,91/766,61
Уплот.полдник	<i>Овощи тушеные</i>	<i>120/140</i>	<i>122,21/135,19</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Рогалик</i>	<i>50/60</i>	<i>174,17/217,56</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>160/200</i>	<i>35,91/50,4</i>
Итого за полдник			379,29/473,65
Итого за 4день			1400,0/1815,44

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское

О.П. Смагина
« 29 » 09 2023г.


Меню

дневного рациона

на 29.09.2023 г.

День 5	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	140/170	131,79/214,8
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	70,5/94,0
	<i>Какао на молоке</i>	180/200	212,83/236,47
Итого за завтрак			415,12/545,28
2-ой завтрак	<i>Яблоко</i>	30/30	13,32/13,32
Обед	<i>Суп с клёцками, курицей, со сметаной</i>	110/144	129,89/135,98
	<i>Клёцки</i>	20/36	67,71/94,44
	<i>Ленивые голубцы с курицей</i>	150/200	184,66/274,4
	<i>Компот из свежих яблок</i>	150/180	81,58/97,90
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	70,5/94,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	80,16/87,0
Итого за обед			614,5/783,72
Уплот.полдник	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром</i>	140/180	273,0/401,28
	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	180/200	50,4/56,4
Итого за полдник			323,4/457,68
Итого за день			1366,37/1800,0

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское


О.П. Смагина
« 02 » 10 2023г.

Меню

дневного рациона

на 02.10.2023 г.

День 6	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	150 / 160	205,12 / 216,05
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30 / 40	70,5 / 94,0
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	170 / 200	200,43 / 212,22
	<i>Яблоко</i>	30/30	13,2/17,6
Итого за завтрак			489,25/ 539,87
2-ой завтрак	<i>Кефир</i>	50 / 50	25,5/25,5
Обед	<i>Суп крестьянский с курицей, со сметаной</i>	130 / 180	12674/ 211,42
	<i>Рыбные биточки</i>	50 / 70	91,25 / 127,15
	<i>Картофельное пюре</i>	100 / 130	169,15 / 179,58
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30 / 40	70,5 / 94,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40 / 50	80,16/ 87,0
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150 / 180	84,75 / 101,7
Итого за обед			622,55 / 800,85
Уплот.полдник	<i>Макароны, запеченные с яйцом</i>	140 / 180	212,8 / 36392
	<i>Чай с сахаром</i>	180 / 200	50,4 / 50,4
Итого за полдник			263,2 / 414,32
Итого за 6 день			1400,0 / 1780,54

Утверждаю:
 Заведующий
 Детский сад «Солнышко» с. Борское
 О.П. Смагина
 « 03 » _____ 10 _____ 2023г.

Меню

дневного рациона

на 03.10.2023 г.

День 7	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	<i>110/120</i>	<i>231,9/231,9</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/60</i>	<i>154,98/221,0</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
Итого за завтрак			473,88/573,8
2-ой завтрак	<i>Ряженка</i>	<i>50/50</i>	27,0/27,0
Обед	<i>Суп – уха из свежей рыбы</i>	<i>130/180</i>	<i>117,0/160,23</i>
	<i>Капуста тушеная с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>128,67/194,99</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/20</i>	<i>47,0/47,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>150/180</i>	<i>81,58/97,9</i>
Итого за обед			454,41/587,12
Уплот.полдник	<i>Каша «Дружба» молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>184,88/229,57</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/30</i>	<i>47,0/70,5</i>
	<i>Какао на молоке</i>	<i>180/200</i>	<i>212,83/236,48</i>
Итого за полдник			444,71/536,55
Итого за 7 день			1400,00/1724,47

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское
О.П. Смагина
« 04» _____ 10 _____ 2023г.

Меню

дневного рациона

на 04.10.2023 г.

День 8	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Каша ячневая молочная жидкая</i>	<i>150/170</i>	<i>215,38/183,36</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	<i>170/200</i>	<i>200,43/212,22</i>
Итого за завтрак			486,31/489,58
2-ой завтрак	<i>Яблоко</i>	<i>30/30</i>	<i>17,6/17,6</i>
Обед	<i>Щи с курицей, со сметаной</i>	<i>130/180</i>	<i>154,38/245,78</i>
	<i>Жаркое по- домашнему с курицей</i>	<i>150/200</i>	<i>182,0/312,66</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40/50</i>	<i>80,16/87,0</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150/180</i>	<i>84,75/101,7</i>
Итого за обед			572,19/841,14
Уплот.полдник	<i>Запеканка из творога с маслом, сахаром.</i>	<i>140/180</i>	<i>283,9/401,28</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/200</i>	<i>40,0/50,4</i>
Итого за полдник			477,56/451,68
Итого за 8день			1400,0/1800,0

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское
О.П. Смагина
« 05 » _____ 10 2023г.

Меню

дневного рациона

на 05.10.2023 г.

День 9	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	140/150	193,37/208,49
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Бутерброд с маслом.	40/60	154,98/181,33
	Какао на молоке	150/180	70,88/152,84
Итого за завтрак			
2-ой завтрак	Снежок	50/50	39,5/39,5
Обед	Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной	130/8/170/10	161,05/239,04
	Плов из отварной курицы	150/200	258,51/360,05
	Лимонный напиток	150/180	0,45/0,54
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	40/50	80,16/87,0
Итого за обед			547,17/733,63
Уплот.полдник	Ватрушка с повидлом	70/80	243,42/293,31
	Повидло	20/20	70,0/70,0
	Чай с сахаром	180/180	33,68/50,4
Итого за полдник			347,1/413,71

Итого за 9день	1400,0/1800,0
-----------------------	----------------------

Утверждаю:
Заведующий
Детский сад «Солнышко» с. Борское
О.П. Смагина
« 06 » 10 2023г.

Меню дневного рациона на 06.10.2023 г.

<i>День 10</i>	Наименование блюда	Масса порции (1,5-3лет / 3-7лет)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150/160	164,98/223,57
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/40	47,0/94,0
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180/200	199,98/235,8
Итого за завтрак			411,96/553,37
2-ой завтрак	<i>Яблоко</i>	30/30	13,2/13,2
Обед	<i>Борщ с курицей, со сметаной</i>	122/8/170/10	141,75/192,68
	<i>Биточки из кур</i>	50/70	99,86/131,65
	<i>Каша гречневая</i>	100/130	148,15/179,42
	<i>Овощной соус</i>	20/30	72,15/99,88
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150/180	55,83/101,7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/40	47,0/94,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40/50	80,16/87,0
Итого за обед			644,9/866,33
Уплот.полдник	<i>Сырники из творога с повидлом</i>	70/80	210,14/240,16
	<i>Повидло</i>	30/30	75,0/75,0
	<i>Чай с лимоном</i>	160/180	44,8/50,4
Итого за полдник			329,94/356,65

<i>Итого за 10день</i>			<i>1400,0/1809,55</i>