



Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6  
На « » 2025 год.

Сезон: зимне-весенний

| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                                     |              |                  |      |          |          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|----------|
| Неделя 1              |                                                                                                                     |              |                  |      |          |          |
| День 1                | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          | ЭЦ, ккал |
| Понедельник           |                                                                                                                     |              | Белки            | Жиры | Углеводы |          |
| Завтрак               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                          | 25           | 3,6              | 6,5  | 5        | 93       |
|                       | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, крупа манная, масло сл., сахар, соль)                                     | 150          | 4,6              | 4,8  | 22,9     | 153      |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                      | 160          | 0,2              | 0,1  | 7,6      | 32       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 15           | 1,1              | 0,1  | 7,4      | 35,1     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 350          | 9,5              | 11,5 | 42,9     | 313,1    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,3  | 10,3     | 47       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 100          | 0,4              | 0,3  | 10,3     | 47       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                     | 450          | 9,9              | 11,8 | 53,2     | 360,1    |
| Обед                  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                                       | 30           | 0,2              | 0    | 0,5      | 3,3      |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 150          | 1,1              | 2,7  | 4,2      | 45       |
|                       | СМЕТАНА терм. (сметана)                                                                                             | 5            | 0,1              | 0,8  | 0,2      | 7,9      |
|                       | ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)            | 60/20        | 7,6              | 8,2  | 3,2      | 123,9    |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)                                               | 120          | 1,8              | 3,5  | 20,4     | 120      |
|                       | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)                          | 150          | 0,3              | 0    | 16,7     | 67,5     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 25           | 1,9              | 0,2  | 12,3     | 58,5     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 30           | 2,4              | 0,5  | 12       | 61,8     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                     | 590          | 15,4             | 15,9 | 69,5     | 487,9    |
| Полдник               | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)                                            | 50           | 2,2              | 3,6  | 22,9     | 132,9    |
|                       | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)                                                                   | 150          | 4,4              | 3,8  | 6        | 75,8     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                     | 200          | 6,6              | 7,4  | 28,9     | 208,7    |
| Всего за день:        |                                                                                                                     |              | 31,9             | 35,1 | 151,6    | 1056,7   |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                                     |              |                  |      |          |          |
| Неделя 1              |                                                                                                                     |              |                  |      |          |          |
| День 1                | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |      |          | ЭЦ, ккал |
| Понедельник           |                                                                                                                     |              | Белки            | Жиры | Углеводы |          |
| Завтрак               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                          | 35           | 5                | 9,1  | 7        | 130,2    |
|                       | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко 2,5%, крупа манная, масло сл., сахар, соль)                                     | 180          | 5,5              | 5,8  | 27,4     | 183,6    |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                      | 180          | 0,3              | 0,1  | 8,6      | 36       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 30           | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,2     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 425          | 13,1             | 15,2 | 57,8     | 420      |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,3  | 10,3     | 47       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 100          | 0,4              | 0,3  | 10,3     | 47       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                     | 525          | 13,5             | 15,5 | 68,1     | 467      |
| Обед                  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (огурцы)**                                                                       | 50           | 0,4              | 0,1  | 0,9      | 5,5      |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 180          | 1,3              | 3,2  | 5        | 54,1     |
|                       | СМЕТАНА терм. (сметана)                                                                                             | 5            | 0,1              | 0,8  | 0,2      | 7,9      |
|                       | ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)            | 80/25        | 9,9              | 10,8 | 4,2      | 162,7    |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)                                               | 150          | 2,2              | 4,4  | 25,5     | 149,8    |
|                       | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)                          | 180          | 0,4              | 0,1  | 20       | 81       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 30           | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,2     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 40           | 3,2              | 0,6  | 16       | 82,4     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                     | 740          | 19,8             | 20,2 | 86,6     | 613,6    |
| Полдник               | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)                                            | 70           | 3,1              | 5    | 32,1     | 186,1    |
|                       | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)                                                                   | 180          | 5,3              | 4,5  | 7,2      | 90,9     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                     | 250          | 8,4              | 9,5  | 39,3     | 277      |
| Всего за день:        |                                                                                                                     |              | 41,7             | 45,2 | 194      | 1357,6   |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6  
На « \_\_\_\_\_ » 2025 год.



Сезон: зимне-весенний

| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                                   |              |                  |       |          |          |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------|
| Неделя 1              |                                                                                                                   |              |                  |       |          |          |
| День 2                | Наименование блюда                                                                                                | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Вторник               |                                                                                                                   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подсолнечное, сухари панир., сметана, соль йод.)  | 130          | 8,8              | 11,3  | 11,9     | 184,5    |
|                       | ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)                                                     | 20           | 0,1              | 0     | 13,2     | 53,1     |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)                                                                          | 180          | 0,2              | 0,1   | 8,4      | 34,2     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                        | 20           | 1,5              | 0,2   | 9,8      | 46,8     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                   | 350          | 10,6             | 11,6  | 43,3     | 318,6    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*                                                                                           | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                   | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                   | 450          | 11               | 12    | 53,1     | 362,6    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолнечное, соль)                                                       | 30           | 0,4              | 1,8   | 2,3      | 27,3     |
|                       | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсолнечное, соль)                                          | 150          | 1,5              | 2,3   | 6,7      | 53,6     |
|                       | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) | 60/20        | 5,9              | 9,7   | 8,3      | 143,8    |
|                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)                                                          | 110          | 2,9              | 2,4   | 16,9     | 100,9    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)                                               | 150          | 0,1              | 0,1   | 8,3      | 34,5     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                           | 25           | 2                | 0,4   | 10       | 51,5     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                        | 10           | 0,8              | 0,1   | 4,9      | 23,4     |
|                       | ВАФЛИ (промышленное производство)***                                                                              | 15           | 0,4              | 0,5   | 11,6     | 53,1     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                   | 570          | 14               | 17,26 | 69       | 488,1    |
| Полдник               | КАША «ДРУЖБА»(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)                                                   | 130          | 3,3              | 4,4   | 17,5     | 122,7    |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                | 160          | 2,2              | 2     | 10,9     | 70,4     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                        | 8            | 0,6              | 0,1   | 3,9      | 18,7     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                   | 298          | 6,1              | 6,5   | 32,3     | 211,8    |
| Всего за день:        |                                                                                                                   |              | 31,1             | 35,76 | 154,4    | 1062,5   |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                                   |              |                  |       |          |          |
| Неделя 1              |                                                                                                                   |              |                  |       |          |          |
| День 2                | Наименование блюда                                                                                                | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Вторник               |                                                                                                                   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подсолнечное, сухари панир., сметана, соль йод.)  | 160          | 10,8             | 13,9  | 14,6     | 226,7    |
|                       | ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)                                                     | 30           | 0,1              | 0     | 19,8     | 79,7     |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)                                                                          | 200          | 0,2              | 0,1   | 9,3      | 38       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                        | 30           | 2,3              | 0,2   | 14,8     | 70,2     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                   | 420          | 13,4             | 14,2  | 58,5     | 414,6    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*                                                                                           | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                   | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                   | 520          | 13,8             | 14,6  | 68,3     | 458,6    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолнечное, соль)                                                       | 50           | 0,7              | 3,1   | 3,8      | 45,6     |
|                       | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (вода, лук, мука пш., яйца, масло подсолнечное, соль)                                          | 180          | 1,8              | 2,8   | 8        | 64,3     |
|                       | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль) | 70/25        | 7                | 11,5  | 9,8      | 170,9    |
|                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, масло сл.)                                                          | 150          | 3,9              | 3,3   | 23,1     | 138,1    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)                                               | 180          | 0,1              | 0,1   | 10       | 41,4     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                           | 25           | 2                | 0,4   | 10       | 51,5     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                        | 35           | 2,7              | 0,3   | 17,2     | 81,9     |
|                       | ВАФЛИ (промышленное производство)***                                                                              | 17           | 0,5              | 0,6   | 13,1     | 60,2     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                   | 717          | 18,7             | 22,1  | 95       | 653,9    |
| Полдник               | КАША «ДРУЖБА»(молоко, вода, пшено, рис, масло сливочное, сахар)                                                   | 180          | 4,6              | 5,8   | 24,3     | 167,5    |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                | 180          | 2,5              | 2,3   | 12,2     | 79,2     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                        | 10           | 0,8              | 0,1   | 4,9      | 23,4     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                   | 370          | 7,9              | 8,2   | 41,4     | 270,1    |
| Всего за день:        |                                                                                                                   |              | 40,4             | 44,9  | 204,7    | 1382,6   |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организационного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6  
На « \_\_\_\_\_ » 2025 год.

| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                           |              |                  |       |          |          |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------|
| Неделя 1              |                                                                                                           |              |                  |       |          |          |
| День 3                | Наименование блюда                                                                                        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Среда                 |                                                                                                           |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**                                                           | 30           | 0,2              | 0     | 0,5      | 3,3      |
|                       | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной (куры потр. 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подс., соль) | 130          | 8                | 5,3   | 16,1     | 145      |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                            | 160          | 0,2              | 0,1   | 7,6      | 32       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                | 22           | 1,7              | 0,2   | 10,8     | 51,5     |
|                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)                                                    | 8            | 0,1              | 5,8   | 0,1      | 52,9     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                           | 350          | 10,2             | 11,4  | 35,1     | 284,7    |
| Завтрак 2             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                             | 150          | 0,8              | 0,2   | 15,2     | 64,5     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                           | 150          | 0,8              | 0,2   | 15,2     | 64,5     |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                           | 500          | 11               | 11,6  | 50,3     | 349,2    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)                                       | 40           | 0,5              | 2,4   | 6,5      | 50       |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                  | 150          | 1,6              | 3,1   | 9        | 70,3     |
|                       | КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные (минтай с/м, лук репч., морковь, молоко, масло сл.)                              | 50           | 6,34             | 2     | 2,98     | 56,3     |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (картофель, вода, молоко, икра овощная конс., масло сл., соль)           | 120          | 2,8              | 7,7   | 10,49    | 122,4    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                      | 180          | 0,5              | 0,1   | 18,1     | 75,7     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                   | 20           | 1,6              | 0,3   | 8        | 41,2     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                | 25           | 1,9              | 0,2   | 12,3     | 58,5     |
| Итого за обед:        |                                                                                                           | 585          | 15,24            | 15,80 | 67,37    | 474,4    |
| Полдник               | ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)                                          | 60           | 4,1              | 4,5   | 21,5     | 143,2    |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                      | 155          | 2,6              | 2,2   | 10,7     | 72,9     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                           | 215          | 6,62             | 6,8   | 32,2     | 216,1    |
| Всего за день:        |                                                                                                           |              | 32,86            | 34,2  | 149,87   | 1039,7   |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                           |              |                  |       |          |          |
| Неделя 1              |                                                                                                           |              |                  |       |          |          |
| День 3                | Наименование блюда                                                                                        | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Среда                 |                                                                                                           |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)п (помидоры)**                                                           | 50           | 0,4              | 0,1   | 0,9      | 5,5      |
|                       | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной (куры потр. 1 кат., крупа рисовая, вода, лук репчатый, морковь, масло подс., соль) | 160          | 9,8              | 6,6   | 19,9     | 178,5    |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                            | 180          | 0,3              | 0,1   | 8,6      | 36       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                | 30           | 2,3              | 0,2   | 14,8     | 70,2     |
|                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (промышленное производство)                                                    | 10           | 0,1              | 7,3   | 0,1      | 66,1     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                           | 430          | 12,9             | 14,3  | 44,3     | 356,3    |
| Завтрак 2             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                             | 180          | 0,9              | 0,2   | 18,2     | 77,4     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                           | 180          | 0,9              | 0,2   | 18,2     | 77,4     |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                           | 610          | 13,8             | 14,5  | 62,5     | 433,7    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)                                       | 60           | 0,7              | 3,7   | 9,7      | 75,2     |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                  | 180          | 1,9              | 3,7   | 9,5      | 78,9     |
|                       | КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные (минтай с/м, лук репч., морковь, молоко, масло сл.)                              | 70           | 9                | 2,9   | 4,1      | 78,8     |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (картофель, вода, молоко, икра овощная конс., масло сл., соль)           | 150          | 3,5              | 9,6   | 13       | 153      |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                      | 200          | 0,6              | 0,1   | 20,1     | 84       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                   | 15           | 1,2              | 0,2   | 6        | 30,9     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                | 40           | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,6     |
| Итого за обед:        |                                                                                                           | 715          | 19,9             | 20,5  | 82,1     | 594,4    |
| Полдник               | ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подс.)                                          | 80           | 5,5              | 6     | 28,7     | 190,9    |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                      | 180          | 3                | 2,6   | 12,4     | 84,7     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                           | 260          | 8,5              | 8,6   | 41,1     | 275,6    |
| Всего за день:        |                                                                                                           |              | 42,2             | 43,6  | 185,7    | 1304     |

\*\* - допускается выдача иных овощей  
Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



В.М.Козлов

Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6  
На « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 год.



| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                                |                 |                  |       |          |          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|----------|
| День 4<br>Четверг     | Наименование блюда                                                                                             | Вес блюда,<br>г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
|                       |                                                                                                                |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                     | 25              | 3,6              | 6,5   | 5        | 93       |
|                       | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ гречневой (молоко 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сл., соль)                        | 150             | 4,4              | 4,1   | 12,7     | 106,4    |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)                                                                | 150             | 1,2              | 1     | 8,6      | 48       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                        | 8               | 0,6              | 0,1   | 3,2      | 16,5     |
|                       | ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, сахар)                                                                                | 65              | 0,3              | 0,2   | 13       | 54,6     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                | 398             | 10,1             | 11,9  | 42,5     | 318,5    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*                                                                                         | 100             | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                | 100             | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                | 498             | 10,5             | 12,2  | 52,8     | 365,5    |
| Обед                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)                                                                    | 30              | 0,6              | 2,7   | 2,3      | 35,4     |
|                       | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло подсол., соль) | 150             | 0,9              | 2,7   | 2,3      | 37,1     |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подсол.)                 | 55              | 6,1              | 6,5   | 8,8      | 127,4    |
|                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                                        | 120             | 4,4              | 4     | 23,7     | 147,9    |
|                       | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)                     | 150             | 0,3              | 0     | 16,7     | 67,5     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                     | 15              | 1,1              | 0,1   | 7,4      | 35,1     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                        | 20              | 1,6              | 0,3   | 8        | 41,2     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                | 540             | 15               | 16,30 | 69,2     | 491,6    |
| Полдник               | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)                                       | 50              | 2,2              | 3,6   | 22,9     | 132,9    |
|                       | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)                                                              | 150             | 4,4              | 3,8   | 6        | 75,8     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                | 200             | 6,6              | 7,4   | 28,9     | 208,7    |
| Всего за день:        |                                                                                                                |                 | 32,1             | 35,9  | 150,9    | 1065,8   |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                                |                 |                  |       |          |          |
| День 4<br>Четверг     | Наименование блюда                                                                                             | Вес блюда,<br>г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
|                       |                                                                                                                |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                     | 30              | 4,3              | 7,8   | 6        | 111,6    |
|                       | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ гречневой (молоко 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сл., соль)                        | 180             | 5,3              | 4,9   | 15,2     | 127,7    |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)                                                                | 180             | 1,4              | 1,2   | 10,4     | 57,6     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                        | 20              | 1,6              | 0,3   | 8        | 41,2     |
|                       | ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ (яблоки, сахар)                                                                                | 75              | 0,3              | 0,2   | 15       | 63,1     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                | 485             | 12,9             | 14,4  | 54,6     | 401,2    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*                                                                                         | 100             | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                | 100             | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                | 585             | 13,3             | 14,7  | 64,9     | 448,2    |
| Обед                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)                                                                    | 50              | 1                | 4,5   | 3,9      | 59       |
|                       | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло подсол., соль) | 180             | 1,1              | 3,2   | 2,7      | 44,5     |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПШЕНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подсол.)                 | 70              | 7,8              | 8,3   | 11,3     | 162,3    |
|                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, масло сл., соль)                                        | 150             | 5,6              | 5     | 29,6     | 184,8    |
|                       | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)                     | 180             | 0,4              | 0,1   | 20       | 81       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                     | 25              | 1,9              | 0,2   | 12,3     | 58,5     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                        | 20              | 1,6              | 0,3   | 8        | 41,2     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                | 675             | 19,4             | 21,6  | 87,8     | 631,3    |
| Полдник               | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)                                       | 70              | 3,1              | 5     | 32,1     | 186,1    |
|                       | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)                                                              | 180             | 5,3              | 4,5   | 7,2      | 90,9     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                | 250             | 8,4              | 9,5   | 39,3     | 277      |
| Всего за день:        |                                                                                                                |                 | 41,1             | 45,8  | 192      | 1356,5   |

\* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6  
На « \_\_\_\_\_ » 2025 год.

Сезон: зимне-весенний

| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                                    |              |                  |       |          |          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------|
| Неделя 1              |                                                                                                                    |              |                  |       |          |          |
| День 5                | Наименование блюда                                                                                                 | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Пятница               |                                                                                                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, томат, паста, лук репч., масло подсолн., сахар, лим. к-та, соль)                          | 40           | 0,6              | 1,4   | 3,4      | 28,8     |
|                       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)                                                                  | 130          | 6,1              | 9,3   | 9        | 144,4    |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                         | 25           | 1,9              | 0,2   | 12,3     | 58,5     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                            | 10           | 0,8              | 0,2   | 4        | 20,6     |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)                                                                            | 150          | 0,2              | 0,1   | 7        | 28,5     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                    | 355          | 9,6              | 11,2  | 35,7     | 280,8    |
| Завтрак 2             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                      | 150          | 0,8              | 0,2   | 15,2     | 64,5     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                    | 150          | 0,8              | 0,2   | 15,2     | 64,5     |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                    | 505          | 10,4             | 11,4  | 50,9     | 345,3    |
| Обед                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолн., лимонная)                                          | 30           | 0,4              | 1,5   | 1,7      | 21,9     |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подсолн., соль)       | 150          | 1,3              | 1,7   | 12,7     | 71,3     |
|                       | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., яйца, мука пш., соль)                       | 50           | 7,5              | 6     | 3,6      | 98,7     |
|                       | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль) | 115          | 2,5              | 7,6   | 18,8     | 153,8    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                               | 150          | 0,5              | 0,1   | 15,1     | 63       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                            | 15           | 1,2              | 0,2   | 6        | 30,9     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                         | 30           | 2,3              | 0,2   | 14,8     | 70,2     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                    | 540          | 15,45            | 17,30 | 72,7     | 509,8    |
| Полдник               | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак, изделия, сахар, масло сл., соль)                           | 150          | 5,5              | 6,2   | 16,7     | 145,5    |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                     | 160          | 0,2              | 0,1   | 7,6      | 32       |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)***                                                                             | 100          | 0,8              | 1     | 7,4      | 41,5     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                    | 410          | 6,5              | 7,3   | 31,7     | 219      |
| Всего за день:        |                                                                                                                    |              | 32,35            | 36    | 155,3    | 1074,1   |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                                    |              |                  |       |          |          |
| Неделя 1              |                                                                                                                    |              |                  |       |          |          |
| День 5                | Наименование блюда                                                                                                 | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Пятница               |                                                                                                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, томат, паста, лук репч., масло подсолн., сахар, лим. к-та, соль)                          | 60           | 0,9              | 2,2   | 5,1      | 43,1     |
|                       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)                                                                  | 170          | 8                | 12,2  | 11,8     | 189      |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                         | 25           | 1,9              | 0,2   | 12,3     | 58,5     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                            | 22           | 1,8              | 0,3   | 8,8      | 45,3     |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)                                                                            | 180          | 0,2              | 0,1   | 8,4      | 34,2     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                    | 457          | 12,8             | 15    | 46,4     | 370,1    |
| Завтрак 2             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                      | 180          | 0,9              | 0,2   | 18,2     | 77,4     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                    | 180          | 0,9              | 0,2   | 18,2     | 77,4     |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                    | 637          | 13,7             | 15,2  | 64,6     | 447,5    |
| Обед                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста б/к, морковь, яблоки, масло подсолн., лимонная)                                          | 60           | 0,7              | 3,1   | 3,3      | 43,8     |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подсолн., соль)       | 180          | 1,6              | 2     | 15,3     | 85,6     |
|                       | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч., морковь, масло подсолн., яйца, мука пш., соль)                       | 70           | 10,2             | 7,3   | 5,1      | 126,7    |
|                       | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль) | 150          | 3,3              | 9,8   | 24,5     | 199,8    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                               | 180          | 0,5              | 0,1   | 18,1     | 75,6     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                            | 15           | 1,2              | 0,2   | 6        | 30,9     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                         | 30           | 2,3              | 0,2   | 14,8     | 70,2     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                    | 685          | 19,8             | 22,92 | 87,1     | 632,6    |
| Полдник               | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак, изделия, сахар, масло сл., соль)                           | 180          | 6,6              | 7,4   | 20       | 174,6    |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                     | 180          | 0,2              | 0,1   | 8,4      | 34,2     |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)***                                                                             | 15           | 1,1              | 1,5   | 11,2     | 62,3     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                    | 375          | 7,9              | 9     | 39,6     | 271,1    |
| Всего за день:        |                                                                                                                    |              | 41,4             | 47,12 | 191,3    | 1351,2   |

\* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6  
На « » 2025 год.

Сезон: зимне-весенний

| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------|
| Неделя 2              |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| День 1                |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Понедельник           | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Завтрак               | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак изделия, сахар, масло сл., соль)                             | 140          | Белки            | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                  | 155          | 2,2              | 1,9   | 10,5     | 68,2     |
|                       | БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)                                                                | 45           | 1,8              | 3,6   | 12,2     | 88,9     |
|                       | СОУС шоколадный (вода, молоко сг, како, сахар, ванилин)                                                             | 10           | 0,6              | 0,5   | 4,2      | 23,9     |
|                       | Итого за прием пищи:                                                                                                | 350          | 9,7              | 11,8  | 42,5     | 316,8    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)                                                                                           | 100          | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 100          | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                     | 450          | 10,5             | 12    | 50       | 354,8    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)                                           | 30           | 0,2              | 1,8   | 0,8      | 20,4     |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 150          | 1,1              | 2,7   | 4,2      | 45       |
|                       | СМЕТАНА терм. (сметана)                                                                                             | 5            | 0,1              | 0,8   | 0,2      | 7,9      |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)                          | 60           | 6,7              | 7,1   | 9,6      | 139,1    |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ (вода питьевая, рис, соль, масло сл.)                                                                  | 110          | 2,8              | 4     | 28,5     | 161,1    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)                                                 | 150          | 0,1              | 0,1   | 8,3      | 34,5     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 15           | 1,1              | 0,1   | 7,4      | 35,1     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 25           | 2                | 0,4   | 10       | 51,5     |
|                       | Итого за обед:                                                                                                      | 545          | 14,1             | 17,00 | 69       | 494,6    |
| Полдник               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                          | 20           | 2,9              | 5,2   | 4        | 74,4     |
|                       | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом (молоко, крупа манная, яйца, сахар, изюм, сметана, масло подс.)                           | 50           | 2,3              | 1,2   | 13,1     | 72,1     |
|                       | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)                                                                        | 10           | 0,7              | 0,9   | 5,6      | 32,7     |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)                                                                            | 150          | 0,2              | 0,1   | 7        | 28,5     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                     | 230          | 6,1              | 7,4   | 29,7     | 207,7    |
| Всего за день:        |                                                                                                                     |              | 30,7             | 36,4  | 148,7    | 1057,1   |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Неделя 2              |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| День 1                |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Понедельник           | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Завтрак               | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко 2,5%, мак изделия, сахар, масло сл., соль)                             | 200          | Белки            | Жиры  | Углеводы | ЭЦ, ккал |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                  | 180          | 2,5              | 2,3   | 12,2     | 79,2     |
|                       | БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)                                                                | 45           | 1,8              | 3,6   | 12,2     | 88,9     |
|                       | СОУС шоколадный (вода, молоко сг, како, сахар, ванилин)                                                             | 20           | 1,1              | 1,1   | 8,4      | 47,8     |
|                       | Итого за прием пищи:                                                                                                | 445          | 12,8             | 15,3  | 55       | 409,9    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины) *                                                                                         | 100          | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 100          | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                     | 545          | 13,6             | 15,5  | 62,5     | 447,9    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы солен., лук репч., масло подс.)                                           | 50           | 0,4              | 3     | 1,3      | 34       |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 180          | 1,3              | 3,2   | 5        | 54,1     |
|                       | СМЕТАНА терм. (сметана)                                                                                             | 5            | 0,1              | 0,8   | 0,2      | 7,9      |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подс.)                          | 75           | 8,3              | 8,8   | 12       | 173,6    |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ (вода питьевая, рис, соль, масло сл.)                                                                  | 150          | 3,8              | 5,4   | 38,9     | 219,3    |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД (яблоки, вода, сахар, к-та лимонная)                                                 | 180          | 0,1              | 0,1   | 10       | 41,4     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 25           | 1,9              | 0,2   | 12,3     | 58,5     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 25           | 2                | 0,4   | 10       | 51,5     |
|                       | Итого за обед:                                                                                                      | 690          | 18,04            | 21,9  | 89,7     | 640,3    |
| Полдник               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                          | 25           | 3,6              | 6,5   | 5        | 93       |
|                       | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом (молоко, крупа манная, яйца, сахар, изюм, сметана, масло подс.)                           | 70           | 3,2              | 1,6   | 18,4     | 100,7    |
|                       | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)                                                                        | 10           | 0,7              | 0,9   | 5,6      | 32,7     |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)                                                                            | 180          | 0,2              | 0,1   | 8,4      | 34,2     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                     | 285          | 7,7              | 9,1   | 37,4     | 260,6    |
| Всего за день:        |                                                                                                                     |              | 39,34            | 46,5  | 189,6    | 1348,8   |

\* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания

воспитанников МАДОУ ДС № 6

На « \_\_\_\_\_ » 2025 год

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий МАДОУ ДС № 6

Сезон: зимне-весенний

| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------|
| Неделя 2              |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| День 2                |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Вторник               |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Завтрак               | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
|                       |                                                                                                                     |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
|                       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (морковь, горошек конс., масло подсолн., соль)                                  | 40           | 0,8              | 2,4   | 2,3      | 34       |
|                       | ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)            | 55           | 5,2              | 5,7   | 2,2      | 85,3     |
|                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, масло слив.)                                                    | 110          | 2,9              | 2,4   | 16,9     | 100,9    |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                      | 180          | 0,3              | 0,1   | 8,6      | 36       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 10           | 0,8              | 0,1   | 4,9      | 23,4     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 10           | 0,8              | 0,2   | 4        | 20,6     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 405          | 10,65            | 11    | 38,9     | 300,6    |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*                                                                                             | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                     | 505          | 11,05            | 11,3  | 48,7     | 344,6    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, соль, лимонная к-та, масло подс.)                       | 40           | 0,6              | 2,4   | 3,4      | 37,6     |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)           | 150          | 1,3              | 1,7   | 12,7     | 71,3     |
|                       | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, соль)                             | 50           | 4,4              | 2,9   | 5,8      | 66,9     |
|                       | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.) | 120          | 2,6              | 7,9   | 19,6     | 160,8    |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                | 150          | 2,1              | 1,9   | 10,2     | 66       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 40           | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,6     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                     | 550          | 14               | 17,10 | 71,4     | 496,2    |
| Полдник               | БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)                                                                | 45           | 1,8              | 3,6   | 12,2     | 88,9     |
|                       | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)                                                                        | 15           | 1,1              | 1,3   | 8,3      | 49,1     |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                                | 160          | 2,6              | 2,3   | 11       | 75,2     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                     | 220          | 5,62             | 7,2   | 31,5     | 213,2    |
| Всего за день:        |                                                                                                                     |              | 30,67            | 35,6  | 151,6    | 1054     |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Неделя 2              |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| День 2                |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Вторник               |                                                                                                                     |              |                  |       |          |          |
| Завтрак               | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
|                       |                                                                                                                     |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
|                       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (морковь, горошек конс., масло подсолн., соль)                                  | 60           | 1,1              | 3,7   | 3,5      | 52       |
|                       | ГУЛЯШ из отварного мяса (мясо 1 кат., лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подс., мука пш., соль)            | 70           | 6,6              | 7,2   | 2,8      | 108,5    |
|                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, вода, соль, масло слив.)                                                    | 140          | 3,7              | 3,1   | 21,6     | 128,3    |
|                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                      | 200          | 0,3              | 0,1   | 9,5      | 40       |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 20           | 1,5              | 0,2   | 9,8      | 46,8     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 12           | 1                | 0,2   | 4,8      | 24,7     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 502          | 13,9             | 15    | 52,2     | 400      |
| Завтрак 2             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*                                                                                             | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                                     | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44       |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                                     | 602          | 14,3             | 15,4  | 62       | 444,3    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (капуста б/к, морковь, сахар, соль, лимонная к-та, масло подс.)                       | 50           | 0,7              | 3     | 4,2      | 47       |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур (вода, картофель, морковь, лук репчатый, куры, масло подс., соль)           | 180          | 1,6              | 2     | 15,2     | 85,6     |
|                       | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (фарш рыбный, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, свинина, яйцо, соль)                             | 70           | 6,1              | 4     | 8,1      | 93,4     |
|                       | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.) | 150          | 3,3              | 10    | 24,6     | 202,2    |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                | 180          | 2,5              | 2,3   | 12,2     | 79,2     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 35           | 2,7              | 0,3   | 17,2     | 81,9     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 15           | 1,2              | 0,2   | 6        | 30,9     |
| Итого за обед:        |                                                                                                                     | 680          | 18,1             | 21,8  | 87,5     | 620,2    |
| Полдник               | БЛИНЧИКИ (п/ф промышленного производства, масло сл.)                                                                | 45           | 1,8              | 3,6   | 12,2     | 88,9     |
|                       | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (промышленное производство)                                                                        | 10           | 0,7              | 0,9   | 5,6      | 32,7     |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, какао-порошок)                                                                | 180          | 3                | 2,6   | 12,4     | 84,7     |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ (промышленное производство)***                                                                              | 15           | 2,2              | 1,5   | 10,9     | 65,6     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                                     | 250          | 7,7              | 8,6   | 41,1     | 271,9    |
| Всего за день:        |                                                                                                                     |              | 40,1             | 45,8  | 190,6    | 1336,4   |

\* - допускается выдача иных фруктов.

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6

На « » 2025 год.

Сезон: зимне-весенний

| Воспитанники 1-3 года |                                                                                                          |                 |                  |       |          |          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|----------|
| Неделя 2              |                                                                                                          |                 |                  |       |          |          |
| День 3                | Наименование блюда                                                                                       | Вес блюда,<br>г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Среда                 |                                                                                                          |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, томат.паста, лук репч., масло подсолн., сахар, лим.к-та, соль)                  | 40              | 0,6              | 1,4   | 3,4      | 28,8     |
|                       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)                                                        | 130             | 6,1              | 9,3   | 9        | 144,4    |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                               | 20              | 1,5              | 0,2   | 9,8      | 46,8     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                  | 10              | 0,8              | 0,2   | 4        | 20,6     |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)                                                          | 150             | 1,2              | 1     | 8,6      | 48       |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                          | 350             | 10,2             | 12,1  | 34,8     | 288,6    |
| Завтрак 2             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                            | 150             | 0,8              | 0,2   | 15,2     | 64,5     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                          | 150             | 0,8              | 0,2   | 15,2     | 64,5     |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                          | 500             | 11               | 12,3  | 50       | 353,1    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсолн.)                       | 40              | 0,6              | 2,4   | 3,3      | 37,6     |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                 | 150             | 1,6              | 3,1   | 8        | 65,7     |
|                       | ПТИЦА ТУШЕНАЯ (куры потр.1 кат., вода питьевая, мука пш., сметана, соль)                                 | 55              | 6,5              | 5,9   | 1,6      | 85,7     |
|                       | КАПША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл., соль)                                          | 120             | 1,8              | 3,5   | 20,4     | 120      |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                     | 150             | 0,5              | 0,1   | 15,1     | 63       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                  | 25              | 2                | 0,4   | 10       | 51,5     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                               | 20              | 1,5              | 0,2   | 9,8      | 46,8     |
| Итого за обед:        |                                                                                                          | 560             | 14,5             | 15,76 | 68,2     | 470,3    |
| Полдник               | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ (мука пш., сахар, молоко 2,5%, масло сл., яйца, дрожжи, яблоки, соль, масло подсолн.) | 50              | 2,2              | 2,8   | 22,2     | 122,8    |
|                       | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко 2,5%)                                                                          | 150             | 4,4              | 4     | 6,8      | 80,3     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                          | 200             | 6,6              | 6,8   | 29       | 203,1    |
| Всего за день:        |                                                                                                          |                 | 32,1             | 34,86 | 147,2    | 1026,5   |
| Воспитанники 3-7 лет  |                                                                                                          |                 |                  |       |          |          |
| День 3                |                                                                                                          |                 |                  |       |          |          |
| Среда                 | Наименование блюда                                                                                       | Вес блюда,<br>г | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Вторник               |                                                                                                          |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак               | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, томат.паста, лук репч., масло подсолн., сахар, лим.к-та, соль)                  | 60              | 0,9              | 2,2   | 5,1      | 43,1     |
|                       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца, молоко, масло сл., соль)                                                        | 150             | 7                | 10,7  | 10,4     | 166,7    |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                               | 25              | 1,9              | 0,2   | 12,3     | 58,5     |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                  | 20              | 1,6              | 0,3   | 8        | 41,2     |
|                       | ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода, молоко, сахар, чай черный)                                                          | 180             | 1,4              | 1,2   | 10,4     | 57,6     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                          | 435             | 12,8             | 14,6  | 46,2     | 367,1    |
| Завтрак 2             | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                            | 180             | 0,9              | 0,2   | 18,2     | 77,4     |
| Итого за прием пищи:  |                                                                                                          | 180             | 0,9              | 0,2   | 18,2     | 77,4     |
| Итого за завтрак:     |                                                                                                          | 615             | 13,7             | 14,8  | 64,4     | 444,5    |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (капуста кв., лук репч., сахар, масло подсолн.)                       | 50              | 0,8              | 3     | 4,1      | 47       |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль)                 | 200             | 2,1              | 4,1   | 10,6     | 87,6     |
|                       | ПТИЦА ТУШЕНАЯ (куры потр.1 кат., вода питьевая, мука пш., сметана, соль)                                 | 80              | 9,4              | 8,6   | 2,3      | 124,7    |
|                       | КАПША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, сахар, масло сл., соль)                                   | 150             | 2,2              | 4,4   | 25,5     | 150      |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та)                                     | 200             | 0,6              | 0,1   | 20,1     | 84       |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                  | 15              | 1,2              | 0,2   | 6        | 30,9     |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                               | 40              | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,6     |
| Итого за обед:        |                                                                                                          | 735             | 19,3             | 20,7  | 88,3     | 617,8    |
| Полдник               | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ (мука пш., сахар, молоко 2,5%, масло сл., яйца, дрожжи, яблоки, соль, масло подсолн.) | 73              | 3,2              | 4,1   | 32,4     | 179,1    |
|                       | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко 2,5%)                                                                          | 180             | 5,2              | 4,8   | 8,2      | 96,3     |
| Итого за полдник:     |                                                                                                          | 253             | 8,4              | 8,9   | 40,6     | 275,4    |
| Всего за день:        |                                                                                                          |                 | 41,4             | 44,4  | 193,3    | 1337,7   |

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6. Романька  
На « \_\_\_\_\_ » 2025 год.

Сезон: зимне-весенний

| Неделя 2             |                                                                                                                     | Воспитанники 1-3 года |                  |      |          |          |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------|----------|----------|
| День 4               | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г          | Пищевые вещества |      |          | ЭЦ, ккал |
| Четверг              |                                                                                                                     |                       | Белки            | Жиры | Углеводы |          |
| Завтрак              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подс., сухари панир., сметана, соль йод.)           | 130                   | 8,8              | 11,3 | 11,9     | 184,5    |
|                      | ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)                                                       | 20                    | 0,1              | 0    | 13,2     | 53,1     |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)                                                                            | 180                   | 0,2              | 0,1  | 8,4      | 34,2     |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 20                    | 1,5              | 0,2  | 9,8      | 46,8     |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 350                   | 10,6             | 11,6 | 43,3     | 318,6    |
| Завтрак 2            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*                                                                                             | 100                   | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 44       |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 100                   | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 44       |
| Итого за завтрак:    |                                                                                                                     | 450                   | 11               | 12   | 53,1     | 362,6    |
| Обед                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)                                                 | 40                    | 0,5              | 2,4  | 6,5      | 50       |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 150                   | 1,1              | 2,7  | 4,2      | 45       |
|                      | СМЕТАНА терм. (сметана)                                                                                             | 5                     | 0,1              | 0,8  | 0,2      | 7,9      |
|                      | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подс., яйца, мука пш., соль)                            | 50                    | 7,5              | 6    | 3,6      | 98,7     |
|                      | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)                | 120                   | 3,3              | 4,6  | 19,1     | 131,3    |
|                      | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)                          | 160                   | 0,3              | 0    | 17,7     | 71,9     |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 25                    | 2                | 0,4  | 10       | 51,5     |
|                      | ВАФЛИ (промышленное производство)***                                                                                | 10                    | 0,3              | 0,3  | 7,7      | 35,4     |
|                      | Итого за обед:                                                                                                      |                       | 560              | 15,1 | 17,20    | 69       |
| Полдник              | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)                                            | 50                    | 2,2              | 3,6  | 22,9     | 132,9    |
|                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)                                                                   | 150                   | 4,4              | 3,8  | 6        | 75,8     |
| Итого за полдник:    |                                                                                                                     | 200                   | 6,6              | 7,4  | 28,9     | 208,7    |
| Всего за день:       |                                                                                                                     |                       | 32,7             | 36,6 | 151      | 1063     |
| День 4               |                                                                                                                     | Воспитанники 3-7 лет  |                  |      |          |          |
| Четверг              | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г          | Пищевые вещества |      |          | ЭЦ, ккал |
| Вторник              |                                                                                                                     |                       | Белки            | Жиры | Углеводы |          |
| Завтрак              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа, манная, сахар, яйца, масло подс., сухари панир., сметана, соль йод.)           | 160                   | 10,8             | 13,9 | 14,6     | 226,7    |
|                      | ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями) (промышленное производство)                                                       | 30                    | 0,1              | 0    | 19,8     | 79,7     |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ ( вода, сахар, чай черный)                                                                            | 200                   | 0,2              | 0,1  | 9,3      | 38       |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 30                    | 2,3              | 0,2  | 14,8     | 70,2     |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 420                   | 13,4             | 14,2 | 58,5     | 414,6    |
| Завтрак 2            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*                                                                                             | 100                   | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 44       |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 100                   | 0,4              | 0,4  | 9,8      | 44       |
| Итого за завтрак:    |                                                                                                                     | 520                   | 13,8             | 14,6 | 68,3     | 458,6    |
| Обед                 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами (морковь, изюм, масло подс., сахар)                                                 | 50                    | 0,6              | 3,1  | 8,1      | 62,6     |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) | 180                   | 1,3              | 3,2  | 5        | 54,1     |
|                      | СМЕТАНА терм. (сметана)                                                                                             | 5                     | 0,1              | 0,8  | 0,2      | 7,9      |
|                      | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ (фарш рыбный, лук репч, морковь, масло подс., яйца, мука пш., соль)                            | 70                    | 10,5             | 7,4  | 5        | 126,7    |
|                      | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (картофель, вода, молоко, горошек конс., масло сл., соль)                | 130                   | 3,6              | 5    | 20,7     | 142,3    |
|                      | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (вода питьевая, сок фруктовый, сахар, крахмал карт.)                          | 180                   | 0,4              | 0,1  | 20       | 80,9     |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 10                    | 0,8              | 0,1  | 4,9      | 23,4     |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 10                    | 0,8              | 0,2  | 4        | 20,6     |
|                      | ВАФЛИ (промышленное производство)***                                                                                | 25                    | 0,7              | 0,8  | 19,3     | 88,5     |
| Итого за обед:       |                                                                                                                     | 660                   | 18,8             | 20,7 | 87,2     | 607      |
| Полдник              | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ (мука пш., сахар, масло сл., молоко 2,5%, яйца, ванилин)                                            | 70                    | 3,1              | 5    | 32,1     | 186,1    |
|                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (промышленное производство)                                                                   | 180                   | 5,3              | 4,5  | 7,2      | 90,9     |
| Итого за полдник:    |                                                                                                                     | 250                   | 8,4              | 9,5  | 39,3     | 277      |
| Всего за день:       |                                                                                                                     |                       | 41               | 44,8 | 194,8    | 1342,6   |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.



Ежедневное меню основного (организованного) питания  
воспитанников МАДОУ ДС № 6  
На « \_\_\_\_\_ » 2025 год.



Сезон: зимне-весенний

| Неделя 2             |                                                                                                                     | Воспитанники 1-3 года |                  |       |          |          |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------|
| День 5               | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г          | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Пятница              |                                                                                                                     |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак              | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                          | 30                    | 4,3              | 7,8   | 6        | 111,6    |
|                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой (молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар, масло сл., соль)                                 | 150                   | 3,6              | 3,7   | 12,3     | 97,5     |
|                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                      | 150                   | 0,2              | 0,1   | 7,1      | 30       |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 15                    | 1,1              | 0,1   | 7,4      | 35,1     |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 15                    | 1,2              | 0,2   | 6        | 30,9     |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 360                   | 10,4             | 11,9  | 38,8     | 305,1    |
| Завтрак 2            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*                                                                                              | 100                   | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 100                   | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за завтрак:    |                                                                                                                     | 460                   | 10,8             | 12,2  | 49,1     | 352,1    |
| Обед                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсе.)                                            | 35                    | 0,5              | 2,1   | 2,2      | 29,5     |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками рыбными (вода, картофель, морковь, лук репчатый, фарш рыбный, масло подсе., соль)  | 180                   | 1,7              | 5,7   | 13,4     | 112,1    |
|                      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подсе.)                         | 55                    | 6,1              | 6,5   | 8,8      | 127,4    |
|                      | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.) | 110                   | 3,3              | 2,5   | 10,2     | 77       |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                       | 150                   | 0,8              | 0,2   | 15,2     | 64,5     |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 20                    | 1,5              | 0,2   | 9,8      | 46,8     |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 20                    | 1,6              | 0,3   | 8        | 41,2     |
|                      | Итого за обед:                                                                                                      | 570                   | 15,4             | 17,30 | 67,6     | 498,5    |
| Полдник              | ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подсе.)                                                   | 60                    | 4,1              | 4,5   | 21,5     | 143,2    |
|                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                  | 160                   | 2,2              | 2     | 10,9     | 70,4     |
| Итого за полдник:    |                                                                                                                     | 220                   | 6,3              | 6,74  | 32,3     | 213,6    |
| Всего за день:       |                                                                                                                     |                       | 32,5             | 36,24 | 149      | 1064,2   |
| День 5               |                                                                                                                     | Воспитанники 3-7 лет  |                  |       |          |          |
| Пятница              | Наименование блюда                                                                                                  | Вес блюда, г          | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ, ккал |
| Вторник              |                                                                                                                     |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |          |
| Завтрак              | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)(хлеб пш., масло сл., сыр)                                                          | 35                    | 5                | 9,1   | 7        | 130,2    |
|                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой (молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар, масло сл., соль)                                 | 180                   | 4,3              | 4,5   | 14,8     | 117      |
|                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)                                                                      | 180                   | 0,3              | 0,1   | 8,6      | 36       |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 40                    | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,6     |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 10                    | 0,8              | 0,2   | 4        | 20,6     |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 445                   | 13,4             | 14,2  | 54,1     | 397,4    |
| Завтрак 2            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)*                                                                                              | 100                   | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за прием пищи: |                                                                                                                     | 100                   | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47       |
| Итого за завтрак:    |                                                                                                                     | 545                   | 13,8             | 14,5  | 64,4     | 444,4    |
| Обед                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы сол., масло подсе.)                                            | 55                    | 0,7              | 3,4   | 3,4      | 46,2     |
|                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками рыбными (вода, картофель, морковь, лук репчатый, фарш рыбный, масло подсе., соль)  | 200                   | 1,9              | 6,4   | 14,9     | 124,5    |
|                      | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (мясо 1 кат., хлеб пш., молоко 2,5%, сухари панир., масло подсе.)                         | 70                    | 7,8              | 8,3   | 11,3     | 162,3    |
|                      | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., вода, сметана, мука пш., соль.) | 130                   | 3,9              | 3     | 12,1     | 91,1     |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)                                                       | 180                   | 0,9              | 0,2   | 18,2     | 77,4     |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)                                                                          | 30                    | 2,3              | 0,2   | 14,8     | 70,2     |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)                                                                             | 30                    | 2,4              | 0,5   | 12       | 61,8     |
|                      | Итого за обед:                                                                                                      | 695                   | 19,9             | 22    | 86,7     | 633,5    |
| Полдник              | ОЛАДЬИ (мука пш., яйца, молоко 2,5%, дрожжи, сахар, масло подсе.)                                                   | 80                    | 5,5              | 6     | 28,7     | 190,9    |
|                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)                                                  | 180                   | 2,5              | 2,3   | 12,2     | 79,2     |
| Итого за полдник:    |                                                                                                                     | 260                   | 8                | 8,5   | 40,9     | 270,1    |
| Всего за день:       |                                                                                                                     |                       | 41,7             | 45    | 192      | 1348     |

\* - допускается выдача иных фруктов.

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.