



Утверждаю: Заведующий МДОУ «Детский сад №48»
Скоробогатова Л.А. *Л.А. Скоробогатова*

МЕНЮ

Дата 12.08.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша манная молочная	150/200	144/192
Кофейный напиток с молоком	150/200	70/91
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7.5 25/7/11	125.6/185.7
Всего за завтрак:	332.5/443	339.6/468.7
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Свекольник на мясо костном бульоне со сметаной	155/256	62.49/104.12
Пюре картофельное	120/150	106/133.6
Котлета говяжья	60/80	74.28/104
Сельдь	20/30	29.1/30.2
Компот из сухофруктов	150/180	84.75/101.7
Хлеб ржаной	40/50	81.6/102
Хлеб пшеничный	20/30	48/72
Всего за обед:	565/776	486.22/647.62
Полдник		
Ватрушка с творогом	50/70	134/187.6
Кисломолочный напиток (йогурт)	150/180	88.5/106.2
Всего за полдник:	200/250	222.5/293.8
Ужин		
Чай с лимоном	150/200	29/45
Суп молочный с макаронами	150/200	107.35/143.13
Фрукт (апельсин)	150/160	66/70.4
Всего за ужин :	450/560	202.35/258.53
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1647.5/2129	1301.67/1716.77



Утверждаю: Заведующий МДОУ «Детский сад №48»
Скоробогатова Л.А.

Дата 13.08.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

МЕНЮ

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7.5	125.6/185.7
Каша вязкая пшеничная молочная	25/7/11	
Какао с молоком	150/200	182.7/243
Всего за завтрак:	180/200	107/118
	362.5/443	415.3/546.7
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Рассольник на м/кб со сметаной	180/200	104.7/115
Гречка отварная	150/170	94.1/109.53
Гуляш с мясом говядины	50/80	94.5/126
Хлеб пшеничный	20/30	48/72
Хлеб ржаной	40/50	81.6/102
Компот из с/фр.	150/180	84.75/101.7
Всего за обед:	590/710	507.65/626.23
Полдник		
Кисломолочный напиток (йогурт)	150/180	88.5/106.2
Кондитерское изделие (вафли)	20/40	83.4/166.8
Всего за полдник:	170/220	171.9/273
Ужин		
Омлет натуральный	150/200	133.14/177.52
Батон	20/30	42.71/64.08
Чай с сахаром	180/200	37.2/41.4
Всего за ужин :	350/430	213.05/283
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1572.5/1903	1355.9/1776.93



Утверждаю: Заведующий МДОУ «Детский сад №48»
Скоробогатова Л.А. *Л.А. Скоробогатова*

Дата 14.08.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

МЕНЮ

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша рисовая молочная	150/200	146/192
Батон с маслом	20/4/30/5	78/108
Кофейный напиток с молоком	150/200	70/91
Всего за завтрак:	324/435	294/391
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Уха с рисом со сметаной	150/250	79.1/131.8
Котлеты рыбные	60/80	78/104
Гороховое пюре	110/130	143.87/202.3
Хлеб ржаной	40/50	96/120
Хлеб пшеничный	20/30	48/72
Компот из с/фр.	150/180	84.75/101.7
Всего за обед:	530/720	529.72/731.8
Полдник		
Кисель	150/200	46.5/60
Пирожок с капустой и яйцом	50/50	129/129
Всего за полдник:	200/250	175.5/189
Ужин		
Оладья печеночные	100/100	258.71/258.71
Картофель тушеный в молоке	100/150	99/132
Батон	20/30	42.71/64.08
Фрукт(апельсин)	160/170	69/73
Чай с лимоном	150/200	29/45
Всего за ужин :	530/650	498.42/572.79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1684/2155	1545.64/1932.59



Утверждаю: Заведующий МДОУ «Детский сад №48»
Скоробогатова Л.А.

МЕНЮ

Дата 15.08.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша геркулесовая	150/200	158.2/211
Какао с молоком	180/200	107/118
Батон с маслом	20/4/30/5	78/108
Всего за завтрак:	354/435	343.2/437
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Щи на м/кб со сметаной	150/200	59.02/95.49
Голубцы ленивые	180/200	283/312
Хлеб ржаной	40/50	81.6/102
Хлеб пшеничный	20/30	48/72
Компот из с/фр.	150/180	84.75/101.7
Всего за обед:	540/660	556.37/683.19
Полдник		
Молоко кипяченое	100/100	54/54
Кондитерское изделие (зефир)	20/30	61/91.2
Всего за полдник:	120/130	115/145.2
Ужин		
Омлет с горошком	140/180	117.86/165
Батон	20/30	42.71/64.08
Чай с сахаром	180/200	37.2/41.4
Всего за ужин :	340/410	197.77/270.48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1488/1735	1260.34/1583.87



Утверждаю: Заведующий МДОУ «Детский сад №48»
Скоробогатова Л.А.

МЕНЮ

Дата 11.08.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша пшенная молочная	150/200	169/224
Бутерброд с маслом	20/4/30/5	78/108
Какао с молоком	180/200	107/118
Всего за завтрак:	354/435	354/450
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	46/46
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	46/46
Обед		
Суп с клецками на курином бульоне	180/200	126.8/139.48
Капуста тушенная с птицей	180/200	197/216
Компот из сухофруктов	150/180	84.75/101.7
Хлеб ржаной	40/50	81.6/102
Хлеб пшеничный	20/30	70.8/105
Всего за обед:	570/660	538.15/631.18
Полдник		
Молоко кипяченое	100/100	54/54
Кондитерское изделие (печенья)	20/30	70.8/105
Всего за полдник:	120/130	124.8/159
Ужин		
Твороженная запеканка со сгущенным молоком	130/150	185.45/220.6
Батон	20/30	42.71/64.08
Чай с сахаром	180/200	37.2/41.4
Всего за ужин:	330/380	265.36/326.08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1474/1705	1328.31/1612.26