



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



МЕНЮ

Дата 21.07.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша "Дружба" молочная	150/200	132,99/165.25
Кофейный напиток с молоком	150/200	70/91
Батон с маслом	20/4/30/5	78/108
Всего за завтрак:	324/435	280.99/364.25
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Суп картофельный на к/б с горошком	150/250	81/135
Макаронь отварные	120/150	106/133.6
Куриная котлета	60/80	158/210
Соус томатный	40/40	53.6/53.6
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:	580/780	612.95/807.9
Полдник		
Фрукт (апельсин)	160/170	69/72
Кисель	150/200	46.5/60
Всего за полдник:	310/370	115.5/132
Ужин		
Сырники со сгущенным молоком	130/30 150/35	404.08/513.79
Чай с сахаром	180/200	37.2/41.4
Всего за ужин :	310/380	441.28/555.19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1654/1985	1498.72/1907.34



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

МЕНЮ

Дата 22.07.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша гречневая молочная	150/200	123.7/192
Батон с маслом и сыром	20/5/7.5 25/7/11	125.6/185.7
Какао с молоком	180/200	107/118
Всего за завтрак:	362.5/443	356.3/495.7
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Борщ на м/кб со сметаной	150/200	60.94/101.56
Суфле мясное	55/70	140/166
Рагу овощное	110/130	64.11/91.54
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:	525/660	479.4/634.8
Полдник		
Кисломолочный напиток (ряженка)	150/180	88.5/106.2
Булочка с повидлом	50/70	147.77/212.43
Всего за полдник:	200/250	236.27/318.63
Ужин		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	107.35/143.13
Кондитерское изделие(вафли)	20/40	83.4/166.8
Чай с лимоном	150/200	29/45
Батон	20/30	42.71/64.08
Всего за ужин :	340/480	262.46/419.01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1527.5/1923	1382.43/1916.14



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

МЕНЮ

Дата 23.07.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша пшеничная молочная	150/200	102.7/243
Батон с маслом и сыром	20/5/7.5 25/7/11	125.6/185.7
Кофейный напиток с молоком	150/200	70/91
Всего за завтрак:	332.5/443	378.3/519.7
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Суп гороховый на м/кб с гренками	150/250	81/135
Запеканка макаронная с мясом	150/200	351.8/463.6
Хлеб ржаной	40/50	81.6/102
Хлеб пшеничный	20/30	40/72
Компот из с/фр.	150/180	81.75/101.7
Всего за обед:	510/710	617.15/874.3
Полдник		
Фрукт(яблоко)	150/160	60/70.4
Кисломолочный напиток (снежок)	150/180	60.5/106.2
Всего за полдник:	300/340	120.5/176.6
Ужин		
Картофель отварной	120/150	99.4/123
Чай с сахаром	180/200	81/41.4
Рыба тушеная с овощами	60/70	38/81
Всего за ужин :	360/420	178.4/422
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1642.5/2073	1198.93/2040.6



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

МЕНЮ

Дата 24.07.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет



Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Манная каша	150/200	144/192
Батон с маслом	20/4/30/5	78/108
Какао с молоком	180/200	107/118
Всего за завтрак:	354/435	329/418
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
Плов	180/220	218/363.6
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:	540/680	491.37/734.79
Полдник		
Кондитерское изделие(зефир)	20/30	70.8/105
Кисель	150/200	46.5/60
Всего за полдник:	170/230	117.3/165
Ужин		
Пирожок с печенью	60/60	180/180
Икра кабачковая	20/30	23.8/47.6
Батон	20/30	42.71/64.08
Чай с лимоном	150/200	29/45
Всего за ужин :	250/320	275.51/336.68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1414/1765	1261.18/1702.47



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

МЕНЮ

Дата 25.07.2025

Возраст 1.5-3 года 3-7 лет

Завтрак	Вес блюда	Энергетическая ценность (килокалорий)
Каша пшеничная молочная	150/200	169/224
Батон с маслом	20/4/30/5	78/108
Кофейный напиток с молоком	150/200	70/91
Всего за завтрак:	324/435	317/423
2-й Завтрак		
Сок яблочный	100/100	48/48
Всего за 2-й Завтрак:	100/100	48/48
Обед		
Суп с макаронами на м/кб	150/200	62.85/83.8
Жаркое по домашнему	150/200	200.54/213.55
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:	510/660	477.74/573.05
Полдник		
Фрукт (яблоко)	160/170	69/73
Молоко кипяченое	100/100	54/54
Всего за полдник:	260/270	123/127
Ужин		
Омлет морковью	85/105	137.85/172.4
Чай с сахаром	180/200	37.2/41.4
Батон	20/30	42.71/64.08
Всего за ужин :	285/335	217.76/277.88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1479/1800	1183.5/1448.93