

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргун»



Ежедневное меню основного питания

Дата: 03 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша кукурузная вязкая	180	4,0	7,6	12,2	133,9
	Бутерброд с маслом	35/5	1,8	14,7	12,0	187,4
	Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	9,7	38,7
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0
Итого за завтрак		540	7,8	24,4	58,7	486,4
Обед	Щи со сметаной на к/б	180	1,6	7,7	6,2	101,3
	Плов с курицей	150	8,3	9,7	33,5	254,7
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	4,8	4,0	61,8
	Кисель	180	0,0	0,0	26,4	105,7
	Хлеб	45	3,4	0,3	22,6	106,6
Итого за обед		605	14,0	22,5	92,7	630,1
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сметаной	60/5	13,1	16,4	5,8	226,8
	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	20,9	16,6	278,5
	Чай с лимоном	185/15/7	0,0	0,0	14,7	59,8
	Хлеб	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за уплотненный полдник		445	57,2	22,5	37,6	62,2
Итого за весь день			44,3	84,5	213,6	1 800,0

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргун»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2
«Солнышко» г. Аргун»

Ю.В. Юнусова



Ежедневное меню основного питания

Дата: 04 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша "дружба"	180	4,3	7,3	16,7	150,5
	Бутерброд с джемом	35/5	1,1	5,2	17,7	120,5
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	10,1	89,0
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8
	Чай с сахаром	100/10	0,0	0,0	4,8	19,2
Итого за завтрак		530	9,6	16,9	64,8	450
Обед	Суп картофельный на м/б	180	1,8	2,1	13,9	81,8
	Рыба тушеная / Гуляш	70	6,2	8,0	0,0	96,4
	Макаронные изделия отварные	130	5,9	6,3	37,8	231,8
	Салат морковный с зеленым горошком	50	0,7	6,4	3,4	74,1
	Компот	180	0,0	0,0	12,5	49,9
	Хлеб	45	3,1	0,3	20,3	95,9
Итого за обед		655	17,7	23,1	87,9	629,9
Уплотненный полдник	Суп молочный гречневый	250	8,5	25,6	25,9	364,1
	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0
	Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	15,9	63,5
	Хлеб	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за уплотненный полдник		700	22,3	32,3	83,9	720
Итого за весь день			49,6	72,3	236,6	1 799,9

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргун»



Ежедневное меню основного питания

Дата: 05 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша пшенная	180	6,1	7,4	27,7	202,3
	Бутерброд с маслом	35/5	2,1	7,4	13,9	130,6
	Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	6,8	27,1
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0
Итого за завтрак		540	10,2	16,9	73,2	486,4
Обед	Борщ со сметаной на к/б	180	1,7	6,9	7,9	101,2
	Куриное мясо с подливой	70	5,7	9,9	4,3	129,4
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	18,5	137,9
	Салат из свежих овощей	50	0,5	6,2	1,8	65,3
	Кисель	180	0,0	0,0	25,4	101,5
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		650	13,7	29,0	78,0	630,0
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	4,8	9,5	38,9	260,3
	Суп молочный рисовый	250	6,2	17,6	21,2	269,6
	Компот	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	Хлеб	45	3,0	0,4	19,1	91,8
Итого за уплотненный полдник		555	14,0	27,5	94,7	683,6
Итого за весь день			37,9	73,4	245,9	1 800,0

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргун»



Ежедневное меню основного питания

Дата: 06 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша манная	180	4,6	4,9	26,1	165,8
	Бутерброд с сыром	35/5	2,9	6,4	10,3	111,0
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	9,6	83,2
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8
	Чай с сахаром	100/10	0,0	0,0	4,8	19,2
Итого за завтрак		530	11,4	15,4	66,3	410
Обед	Суп из красной фасоли на м/б	180	7,5	3,6	19,2	141,7
	Плов с мясом	150	13,0	12,9	25,4	270,0
	Салат из свежей капусты	60	0,9	5,9	2,6	67,5
	Компот	180	0,0	0,0	14,0	56,1
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за обед		610	24,5	22,6	81,3	630
Уплотненный полдник	Банан	200	2,1	0,7	29,4	134,4
	Вареники ленивые с творогом	200/30	22,6	28,3	17,2	418,7
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,0	0,0	18,9	76,9
Итого за уплотненный полдник		637	24,7	29,0	65,5	630
Итого за весь день			60,6	67,0	213,1	1 710,0

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргун»



Ежедневное меню основного питания

Дата: 10 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша "Дружба"	180	4,1	6,4	16,2	139,0
	Бутерброд с джемом	35/5	1,7	4,8	18,9	124,3
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	12,0	96,7
	Вафли	20	0,6	0,7	15,4	70,6
	Чай с сахаром	100/10	0,0	0,0	4,8	19,4
Итого за завтрак		530	10	15,6	67,3	450
Обед	Щи со сметаной на м/б	180	1,6	3,3	6,8	64,5
	Гуляш	70	10,7	9,7	11,6	176,1
	Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,6	30,1	180,5
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,6	3,5	3,2	46,9
	Компот	180	0,0	0,0	13,8	55,3
	Хлеб	45	3,4	0,3	22,6	106,6
Итого за обед		655	21,0	21,4	88,1	629,9
Уплотненный полдник	Суп молочный гречневый	200	5,3	8,5	13,4	152,8
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
	Хлеб	50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого за уплотненный полдник		517	18,5	23,5	108,6	719,9
Итого за весь день			49,5	60,5	264,0	1 799,8

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргун»



Ежедневное меню основного питания

Дата: 07 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша пшеничная жидкая	180	6,2	6,2	25,2	182,0
	Бутерброд с маслом	35/5	1,9	9,0	12,9	140,3
	Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	9,5	37,9
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0
Итого за завтрак		540	10,1	16,3	72,4	486,6
Обед	Рассольник перловой на к/б	180	1,6	4,0	12,0	90,5
	Куриное филе с подливой	60	5,0	7,1	3,3	96,9
	Гречка рассыпчатая	130	7,4	4,7	33,3	204,7
	Салат из свежих овощей	50	0,5	2,2	1,8	29,5
	Кисель	180	0,1	0,1	25,1	101,7
	Хлеб	45	3,4	0,3	22,6	106,6
Итого за обед		645	18,0	18,4	98,1	629,9
Уплотненный полдник	Оладьи со сметаной	60	3,2	13,5	23,1	227,1
	Суп молочный с вермишелью	200	5,4	12,2	18,5	206,9
	Компот	200	0,6	0,1	31,7	131,0
	Хлеб	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Итого за уплотненный полдник		510	13,0	26,1	98,4	683,4
Итого за весь день			41,1	61,8	268,9	1 799,9

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргун»



Ежедневное меню основного питания

Дата: 11 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша пшеничная жидкая	180	6,1	5,3	25,1	173,3
	Бутерброд с маслом	35/5	1,9	9,0	12,9	140,3
	Чай с сахаром	185/15	0,0	0,0	11,6	46,4
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0
Итого за завтрак		540	10	16,4	74,4	486,4
Обед	Суп с вермишелью на к/б	200	2,2	4,3	15,1	108,6
	Куриное мясо с подливой	70	5,7	9,8	4,3	128,6
	Пюре картофельное	130	2,7	5,0	18,5	130,7
	Винегрет	50	0,7	3,2	4,1	48,1
	Кисель	180	0,0	0,0	26,8	107,3
Итого за обед		675	14,7	22,6	91,4	629,9
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	4,5	9,4	38,1	254,9
	Суп молочный рисовый	200	4,8	14,3	14,2	206,2
	Компот	200	0,5	0,2	27,3	115,8
	Хлеб	45	3,4	0,3	22,6	106,6
Итого за уплотненный полдник		505	13,2	24,2	102,2	683,5
Итого за весь день			37,9	63,2	268,0	1 799,8

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Солнышко» г. Аргунь»



Ежедневное меню основного питания

Дата: 12 февраля 2025 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак/ 2-й завтрак	Каша гречневая вязкая	180	6,2	4,9	22,9	161,4
	Бутерброд с сыром	35/5	3,3	6,9	8,3	108,7
	Какао с молоком	180	3,2	3,3	11,5	89,9
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8
	Чай с сахаром	100/10	0,0	0,0	4,8	19,2
Итого за завтрак		530	13,3	15,8	63	450
Обед	Рассольник перловой на м/б	200	2,5	4,4	18,3	123,7
	Плов с мясом	150	14,2	15,3	25,4	295,9
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,9	3,0	3,7	45,7
	Компот	180	0,0	0,0	14,5	58,1
	Хлеб	45	3,4	0,3	22,6	106,6
Итого за обед		625	21,0	23,0	84,5	630,0
Уплотненный полдник	Яблоки	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	Вареники ленивые с творогом	200/30	25,6	32,1	29,2	512,4
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,1	0,0	17,6	72,0
Итого за уплотненный полдник		537	26,1	32,5	56,3	630,0
Итого за весь день			60,4	71,3	203,8	1 710,0