

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
 О.А.Карданова
 «5» декабря 2025 г.



Меню
8 декабря 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
День 1						
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150	2,57	8,51	15,16	188,76
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак:		440	7,55	17,16	48,09	416,04
обед:	Суп овощной с зеленым горошком	150	1,8	4,91	8,48	101,44
	Биточки мясные	60	9,318	7,068	9,642	139
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед:		510	21,918	16,488	71,202	543,74
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2
	Чай	150	0	0	12	40,88
Итого за полдник:		210	4,74	4,872	44,68	234,08
Итого за день:		1160	34,208	38,52	163,9	1194

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
О.А.Карданова
«5» декабря 2025 г



Меню

9 декабря 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
День 2						
завтрак:	Каша молочная манная	150	3,21	7,5	21,09	149
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	Вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7
Итого за завтрак		365	8,75	23,15	58,32	457,58
обед:	Свекольник со сметаной	150	3,38	5,2	10,03	109,1
	Плов с мясом	180	12,15	12,2	25,65	263,25
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед		560	22,626	18,918	75,66	582,05
полдник	Макароны с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33
	Чай	150	0	0	12	40,88
Итого за полдник		250	6,316	6,67	27,14	185,88
<i>Итого за день:</i>		1175	37,692	48,738	161,12	1225,51

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
О.А. Карданова
5 декабря 2025 г



Меню
10 декабря 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 3						
завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	3,29	6,9	13,7	144,25
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	Конфеты «Тортимилка»	40	1,4	6,8	24	160
<i>Итого за завтрак:</i>		380	9,27	21,95	160,83	487,13
обед:	Суп рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11
	Котлета рыбная	60	9,35	3,29	6,9	94,5
	Г/р пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
<i>Итого за обед:</i>		510	21	12,8	48,29	410,11
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7
	Чай	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
<i>Итого за полдник</i>		240	10,67	12,8	24,18	177,58
<i>Итого за день:</i>		1130	40,94	47,55	233,3	1074,82

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
О.А.Карданова
«5» декабря 2025 г



Меню

11 декабря 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 4						
	Каша молочная ячневая	150	3,18	7,2	19,36	143
завтрак:	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак		440	8,16	15,85	52,29	370,28
	Суп гороховый	150	2,62	2,3	10,33	72,38
	Жаркое по-домашнему из	150	17,3	4,4	15,3	168,8
обед:	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед		500	27,016	8,218	65,61	450,88
полдник	Ватрушка с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158
	Чай	150	0	0	12	40,88
Итого за полдник		210	8,38	2,31	38,39	198,8
<i>Итого за день:</i>		1150	43,556	26,378	156,29	1019,96

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
О.А.Карданова
«5» декабря 2025 г



Меню
12 декабря 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 5						
завтрак:	Каша молочная гречневая	150	6,69	3,56	22,01	146,85
	Чай с лимоном	150	0	0	12	40,88
	Хлеб	30	4,5	1	11	76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7
<i>Итого за завтрак:</i>		365	12,23	19,21	169,24	455,43
обед:	Суп картофельный с вермишелью	150	1,54	1,76	11,6	83,8
	Тефтели мясная	70	4,7	5,271	6,0	90,5
	Г/р Капуста тушеная	100	34,23	5,52	69,58	464,8
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
<i>Итого за обед:</i>		520	47,5	14,069	127,16	848,8
полдник:	Булочка ванильная	60	4,74	4,872	32,68	193,2
	Чай	150	0	0	12	40,88
<i>Итого за полдник:</i>		210	4,74	4,872	44,68	234,08
<i>Итого за день:</i>		1195	64,47	38,151	341,08	1538,31