

МЕНЮ «9 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
16 Октября 2025 г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная «Дружба»	150	180	170,4	284
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок персиковый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зел. горошек)	30	50	34,71	52,3
	Суп с клецками	150	180	134,72	179,42
	Гуляш из мяса кур	50	70	32,94	50,44
	Пюре картофельное	110	130	174,43	218,32
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Булочка «Косичка»	50	50	129,6	129,6
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Запеканка (творог, яблоко)	120	150	295,1	340,5
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «10 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
17 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1	Каша молочная пшенная	150	180	170,37	227,2

8.00ч-8.30ч	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	50	75
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок яблочный	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч-12.20ч	Салат из свеклы с яблоком	30	50	34,5	52,03
	Суп со свежей капустой со сметаной	150	180	137,31	175,87
	Палочки рыбные	50	70	202,7	229,5
	Рис с овощами	110	130	108,52	113,89
	Соус томатный	30	30	18,6	18,6
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Кисломолочный продукт	157	210	75	100
	Пирожок с капустой	50	50	177,91	177,91
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Салат из моркови с чесноком	30	50	28,78	44,57
	Омлет	110	130	154,94	182,56
	Чай витаминный	180	200	15,28	21,14
	Хлеб пшеничный	30	40	66	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «1 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»

20 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная рисовая	150	180	190,5	265,5
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционно	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	100	100	48	48

10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Салат Овощной	30	50	59,48	95
11.25ч- 12.20ч	Щи со сметаной	150	180	132,9	171,1
	Мясо тушеное	50	70	46,49	87,27
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	108,52	143,13
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК	Кисель плодово-ягодный	157	210	75	100
15.00ч-15.24ч	Булочка домашняя	45	45	177,91	177,91
УЖИН	Суп Картофельный	120	150	295,1	340,5
16.50ч-17.20ч	Хлеб пшеничный	20	30	66,0	88,0
	Чай Витаминный	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «2 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»

21 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная геркулесовая	150	180	99,75	133
	Кофейный напиток на молоке	180	180	131,93	131,93
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок яблочный	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч-12.20ч	Салат Капуста с горошком	30	50	31,05	53,7
	Суп Крестьянский со сметаной	150	180	140,53	180,7
	Сердце тушеное с овощами	50	70	143,47	195,25
	Пюре картофельное	110	130	137,36	162,46
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66

	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
15.00ч-15.24ч	Пирожок с повидлом	50	50	177,91	177,91
УЖИН	Икра морковная	30	50	295,1	215,67
16.50ч-17.20ч	Макароны с маслом	110	130	182,49	215,67
	Чай витаминный	180	200	44,25	49,17
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «3 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»

22 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1	Суп молочный с пшеном	150	180	155,54	207,4
8.00ч-8.30ч	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
ЗАВТРАК 2	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Салат «Бармалей» (огурец, морковь, картофель)	30	50	35,9	53,83
11.25ч- 12.20ч	Борщ со сметаной	150	180	108,52	142,54
	Птица тушеная (куски)	50	75	140	212
	Рис припущенный	110	130	156,2	184,6
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	157	210	93,3	125,82
15.00ч-15.24ч	Булочка деревенская	50	50	177,91	177,91
УЖИН	Поджарка из рыбы	50	70	94,35	125,8
16.50ч-17.20ч	Картофельное пюре	110	13	108,52	131,89
	Чай витаминный	180	200	21,14	25,71
	Хлеб пшеничный	20	40	66,0	88,0

	Яблоко	100	100	27,6	27,6
--	--------	-----	-----	------	------

МЕНЮ «4 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
23 Октября 2025 г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная ячневая	150	180	144,68	188,22
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок персиковый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат капуста с кукурузой	30	50	37,05	59,79
	Суп лапша домашняя	150	180	98,22	131,43
	Биточки куриные	50	70	259,2	345,6
	Пюре картофельное	110	130	108,52	131,89
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Булочка витая	50	50	193	193
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Запеканка с яблоком	120	150	278	361,4
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «5 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
24 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная манная	150	180	192	256
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28

	Батон	20	30	50	75
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок овощной	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч					
	Свекольник со сметаной	150	180	98,22	131,43
	Бигос (капуста, говядина)	160	200	259,2	345,6
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Кисломолочный продукт	157	210	75	100
	Песочное печенье	50	50	177,91	177,91
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Рыба, запеченная в омлете	110	130	53,44	86,84
	Чай витаминный	180	200	29,93	39,9
	Хлеб пшеничный	20	40	44,0	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «6 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»

27 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Суп молочный с рисом	150	180	87,6	116,8
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	50	75
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок грушевый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный)	30	50	35,44	53,51
	Суп Сметанковый со сметаной	150	180	131,61	168,17
	Котлета (мясо говядины)	50	70	115,61	157,62
	Пюре из гороха	110	130	160,38	189,54

	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пряник	50	50	133,97	187,56
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Повидло	20	20	41,6	41,6
	Сырники	110	130	205	246
	Чай витаминный	180	200	29,93	39,9
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «7 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
28 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Каша молочная пшеничная	150	180	156	209
	Чай с сахаром	180	180	131,75	131,75
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч- 12.20ч	Свекла нарезка	30	50	48,56	72,84
	Рассольник со сметаной	150	180	106,5	142
	Макароны отварные	110	130	258	378,4
	Тефтели из говядины	50	70	259	345
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Кисломолочный продукт	157	210	75	100
	Песочное печенье	50	50	193	193
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Винегрет	30	50	45,49	66,67
	Яйцо	50	50	99,68	120,84
	Чай зеленый полусладкий	180	200	49,17	49,17
	Хлеб пшеничный	40	50	66	68
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «8 день»

МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
29 Октября 2025г.

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч	Суп молочный с макаронами	150	180	180,83	241,1
	Какао на молоке	180	180	21,14	21,14
	Батон	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2 10.00ч	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД 11.25ч-12.20ч	Салат капуста с морковью	30	50	23,3	34,95
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	128,67	165,79
	Плов из курицы	150	200	210	269,4
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч	Кисломолочный напиток	157	210	94,36	125,82
	Бутерброд с джемом	50	50	215,46	215,46
УЖИН 16.50ч-17.20ч	Тефтели рыбные	50	70	76,4	86
	Пюре картофельное с морковью	110	130	93,6	93,6
	Чай витаминный	180	200	20,71	28,99
	Хлеб пшеничный	40	40	88	110
	Яблоко	100	100	46	46