Соколова Галина Петровна

Подписано цифровой подписью: Соколова Галина Петровна
Дата: 2026.11.18 08:50:55 +07'00'

МЕНЮ «1 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
16 Ноября 2026г.

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 рисовая	150	180	190,5	265,5
8.00ч-8.30ч	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	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
	Щи со сметаной	150	180	132,9	171,1
11.25ч- 12.20ч	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	Чай полусладкий	150	200	75	100
15.00ч-15.24ч	Булочка домашняя	45	45	177,91	177,91
УЖИН	Поджарка из рыбы	50	70	295,1	340,5
16.50ч-17.20ч	Пюре картофельное	110	130	137,36	162,46
	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»
17 Ноября 2026г.

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 геркулесовая	150	180	99,75	133
8.00ч-8.30ч	Чай с сахаром	180	180	131,93	131,93
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	100	48	48
10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Салат капуста с горошком	30	50	31,05	53,7
	Суп Сметанковый	150	180	140,53	180,7
11.25ч-12.20ч	Котлета из говядины	50	70	143,47	195,25
	Пюре из гороха	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	Чай полусладкий	150	200	93,8	125,1
15.00ч-15.24ч	Пирожок с повидлом	50	50	177,91	177,91
УЖИН	Винегрет	30	50	295,1	215,67
16.50ч-17.20ч	Яйцо вареное	50	50	63,2	63,2
	Хлеб пшеничный	40	50	182,49	215,67
	Чай витаминный	180	200	44,25	49,17
	Яблоко	100	100	46	46

<u>МЕНЮ «3 день»</u>
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
18 Ноября 2026г.

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 порциями	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 кусок	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	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	157	210	93,3	125,82
15.00ч-15.24ч	Булочка деревенская	50	50	177,91	177,91
УЖИН	Икра морковная	30	50	94,35	125,8
16.50ч-17.20ч	Макароны с маслом	110	130	108,52	131,89
	Чай витаминный	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	27,6	27,6

<u>МЕНЮ «4 день»</u>
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
19 Ноября 2026 г.

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 ячневая	150	180	144,68	188,22
8.00ч-8.30ч	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	Сок персиковый	100	100	48	48
10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Салат из свежей капусты с морковью	30	50	37,05	59,79
11.25ч- 12.20ч	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	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
15.00ч-15.24ч	Песочное печенье	50	50	193	193
УЖИН	Запеканка с яблоком	130	150	278	361,4
16.50ч-17.20ч	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «5 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
20 Ноября 2026г.

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 манная	150	180	192	256
8.00ч-8.30ч	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
ЗАВТРАК 2	Сок	100	100	48	48
10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	180	98,22	131,43
	Бигос (капуста, говядина)	160	200	259,2	345,6
11.25ч- 12.20ч	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	Чай полусладкий	157	210	75	100
15.00ч-15.24ч	Булочка витая	50	50	177,91	177,91
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	130	150	53,44	86,84
16.50ч-17.20ч	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»

23 Ноября 2026г.

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 рисом	150	180	87,6	116,8
8.00ч-8.30ч	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	Сок грушевый	100	100	48	48
10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Салат из свежей капусты с кукурузой	30	50	35,44	53,51
	Суп Крестьянский со сметаной	150	180	131,61	168,17
11.25ч- 12.20ч	Сердце в соусе	50	70	115,61	157,62
	Пюре картофельное	110	130	160,38	189,54
	Компот их сухофруктов (груша, курага)	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	Пряник	50	50	133,97	187,56
УЖИН	Повидло	20	20	41,6	41,6
16.50ч-17.20ч	Сырники	130	150	205	246
	Чай витаминный	180	200	29,93	39,9
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «7 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
24 Ноября 2026г.

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 пшеничная	150	180	156	209
8.00ч-8.30ч	Чай с сахаром	180	180	131,75	131,75
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	100	100	48	48

10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Свекла нарезка	30	50	48,56	72,84
	Рассольник со сметаной	150	180	106,5	142
11.25ч- 12.20ч	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	Чай без сахара	157	210	75	100
15.00ч-15.24ч	Песочное печенье	50	50	193	193
УЖИН	Суп Картофельный	150	180	45,49	66,67
16.50ч-17.20ч	Чай зеленый полусладкий	180	200	49,17	49,17
	Хлеб пшеничный	20	30	66	68
	Яблоко	100	100	46	46

<u>МЕНЮ «8 день»</u>
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
25 Ноября 2026г.

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 макаронами	150	180	180,83	241,1
8.00ч-8.30ч	Какао на молоке	180	180	21.14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Батон	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Салат Зимний	30	50	23,3	34,95
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	128,67	165,79
11.25ч-12.20ч	Рис припущенный	110	130	156,2	184,6
	Котлета куриная	50	70	259,2	345,6
	Соус томатный	30	30	18,6	18,6
	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	Кисломолочный напиток	157	210	94,36	125,82
15.00ч-15.24ч	Бутерброд с джемом	50	50	215,46	215,46
УЖИН	Тефтели рыбные	50	70	76,4	86
16.50ч-17.20ч	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

МЕНЮ «9 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
26 Ноября 2026 г.

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 «Дружба»	150	180	170,4	284
8.00ч-8.30ч	Чай зеленый полусладкий	180	180	29.93	29,93
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
ЗАВТРАК 2	Сок персиковый	100	100	48	48
10.00ч	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
ОБЕД	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зел. горошек)	30	50	34,71	52,3
	Суп с клецками	150	180	134,72	179,42
11.25ч- 12.20ч	Пюре картофельное	110	130	32,94	50,44
	Гуляш из мяса кур	50	70	210	269,5
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	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	Булочка «Косичка»	50	50	129,6	129,6
УЖИН	Запеканка (творог, яблоко)	130	150	295,1	340,5
16.50ч-17.20ч	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

МЕНЮ «10 день»
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»
27 Ноября 2026г.

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 пшенная	150	180	170,37	227,2
	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Батон	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 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
ПОЛДНИК **15.00ч-15.24ч**	Кисломолочный напиток	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	130	150	154,94	182,56
	Чай витаминный	180	200	15,28	21,14
	Хлеб пшеничный	30	40	66	88,0
	Яблоко	100	100	46	46