

Меню
на 01.06.2026 год (1 – 3 года)



Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 61 г. Орска»
В. Китаева

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2 Понедельник					
Завтрак					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
Каша молочная пшеничная (150гр)	150	5,2	4,9	18,6	139,7
Кофейный напиток с молоком (150гр)	150	2,4	1,8	8,9	61,6
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за Завтрак	525	10,2	10,7	57,6	367,8
Обед					
Салат из свежих помидоров и сладкого перца (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,3
Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (150/5гр)	155	2,9	3,9	10,8	89,8
Овощное рагу (130гр)	130	2	2,9	10,8	77,2
Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8,1	7,3	7,7	128,6
Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Обед	605	17,4	16,6	65,9	482,9
Полдник					
Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Кондитерские изделия (пряники)	40	2,4	1,9	30	146,4
Итого за Полдник	220	2,4	1,9	45,7	209,3
Ужин					
Каша гречневая (130гр)	130	4,7	4,3	20,3	138,8
Суфле из мяса кур (60гр)	60	13,1	15	2,4	197,2
Соус томатно-сметанный (10гр)	10	0,2	0,4	0,8	7,8
Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Ужин	400	19,5	19,9	38,9	413,6
Итого за день	1750	49,5	49,1	208,1	1473,6

Меню
на 01.06.2026 год (3 – 7 лет)



Утверждаю:
Заместитель МДОАУ
Детской сан. ст. г. Орска»
С.В. Китаева

Неделя 2 Понедельник					
Завтрак					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6,8	6,5	24,4	183,5
Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за Завтрак	608	12,3	14,9	65	443,1
Обед					
Салат из свежих помидоров и сладкого перца (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	40,9
Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр)	208	3,9	5,4	14,6	122,2
Овощное рагу (150гр)	150	2,3	3,8	12,6	93,8
Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9,8	9,6	9,7	164,5
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед	778	22,7	22,8	89,4	653,1
Полдник					
Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5	69,9
Кондитерские изделия (пряники)	60	3,5	2,8	45	219,5
Итого за Полдник	260	3,5	2,8	62,5	289,4
Ужин					
Каша гречневая (150гр)	150	5,4	5,1	23,5	161,5
Суфле из мяса кур (80гр)	80	17,6	21	3,2	272
Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3	12,6
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Ужин	480	25,5	27,2	48,3	539,4
Итого за день	2126	64	67,7	265,2	1925