

Меню
на 02.06.2026 год (1 – 3 года)



Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 6 г. Орск»
В. Китаева

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Неделя 2 Вторник					
Завтрак					
Омлет с сыром (150гр)	150	17,2	17,9	2,5	240,4
Чай с сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,5	22,5
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3
Итого за Завтрак	520	19,8	18,7	38,5	401,8
Обед					
Салат из свежих огурцов (40гр)	40	0,3	2	1	23,6
Суп картофельный с макаронными изделиями (150гр)	150	1,5	2,1	10,6	68
Жаркое по-домашнему из мяса говядины (180гр)	180	13,1	13	18,1	241,4
Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Обед	580	19,3	17,8	63,6	492,3
Полдник					
Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
Булочка с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
Итого за Полдник	200	7,7	6,9	29,3	210,6
Ужин					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
Каша молочная «Сборная» (180гр)	180	6,7	6,6	22,8	177,2
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Ужин	485	12	13,4	53,8	382,9
Итого за день	1785	58,8	56,8	185,2	1487,6

Меню
на 02.06.2026 год (3 – 7 лет)



Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 6 г. Орска»
С.В. Китаева

Неделя 2 Вторник					
Завтрак					
Омлет с сыром (180гр)	180	20,7	21,6	3	289
Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Батон	40	3	1,2	20,6	104,7
Итого за Завтрак	600	24,8	23	50,2	506,5
Обед					
Салат из свежих огурцов (60гр)	60	0,5	3,1	1,5	35,4
Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)	200	2	2,8	14	89,7
Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14,6	14,4	20,3	269,6
Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	720	22,8	21,2	80	603
Полдник					
Молоко кипяченое (180гр)	180	4,9	4	7,9	86,7
Булочка с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
Итого за Полдник	250	10	8,8	39,1	275,3
Ужин					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7,5	7,4	25,9	200,5
Какао с молоком (200гр)	200	3,6	2,8	12,6	90,1
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Ужин	528	13,1	16,6	58,2	434,8
Итого за день	2098	70,7	69,6	227,5	1819,6