

Меню
на 03.06.2026 год (1 – 3 года)



Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Центр образования и методической помощи
г. Орска»
В. Китаева

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2 Среда					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенным молоком (130/20гр)	150	24,5	8,1	23,1	263,4
Чай с молоком. (150гр)	150	2,1	1,7	5,9	47
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	420	29	10,2	46,9	395,1
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов (40гр)	40	0,4	2,1	1,4	25,7
Суп с бобовыми (горох) и гречками (150/20гр)	170	4,8	2,4	22,1	129,4
Рис отварной с овощами (120гр)	120	2,5	3,5	23,4	135
Шницель рыбный (70гр)	70	11,1	2,9	4,9	89,9
Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Обед	580	21	11,6	75,5	489,3
Полдник					
Кисель витаминизированный (150гр)	150	0	0	12,8	51,3
Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3	171,4
Итого за Полдник	200	4,1	4,7	41,1	222,7
Ужин					
Картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (50/15гр)	65	9,8	4,6	4,3	98,1
Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2
Итого за Ужин	415	15,8	11	59,7	402,1
Итого за день	1615	69,9	37,5	223,2	1509,2

Меню
на 03.06.2026 год (3 – 7 лет)



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

Неделя 2 Среда					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33,2	11	28,7	346,6
Чай с молоком. (180гр)	180	2,6	2	7,1	56,8
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	500	38,2	13,4	53,7	488,1
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов (60гр)	60	0,6	3,1	2,2	38,9
Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,7	178,8
Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	29,1	166,7
Шницель рыбный (80гр)	80	12,6	3,9	5,5	107,6
Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	760	26,7	15,7	102,6	657,6
Полдник					
Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,8	38,1	234,4
Итого за Полдник	250	5,2	6,8	53,5	296
Ужин					
Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2	139,5
Печень тушенная в томатно-сметанном соусе (60/20гр)	80	11,9	5,5	5,4	118,7
Компот из сухофруктов (200гр)	200	0,4	0	17,1	69,9
Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Ужин	480	19,1	12,9	69,5	470
Итого за день	1990	89,2	48,8	279,3	1911,7

