

Меню
на 05.06.2026 год (1 – 3 года)



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

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2 Пятница					
Завтрак					
Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
Кофейный напиток с молоком (150гр)	150	2,4	1,8	8,9	61,6
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3
Итого за Завтрак	420	10,9	8,1	62,9	367,7
Обед					
Огурец в нарезке (40гр)	40	0,3	0	1	5,6
Щи из свежей капусты со сметаной (150/5гр)	155	1,2	2,7	5,4	50,6
Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
Мясо тушеное с соусом (50/20гр)	70	10,8	10,2	1,8	142,5
Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Обед	575	19,2	17,2	61,7	479,2
Полдник					
Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Ватрушка с творогом (70гр)	70	9,2	6,6	30,2	216,4
Итого за Полдник	220	9,2	6,6	39,9	255,2
Ужин					
Каша перловая (120гр)	120	3,2	2,9	22	126,7
Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (50/15гр)	65	6,9	2,4	5,6	72,2
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Кондитерские изделия (вафли)	15	0,6	4,6	9,4	81,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Ужин	400	13,1	10,3	65	404,9
Итого за день	1615	52,4	42,2	229,5	1507

Меню
на 05.06.2026 год (3 – 7 лет)



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

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 2 Пятница					
Завтрак					
Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5	203,5
Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Батон	40	3	1,2	20,6	104,7
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого за Завтрак	520	14,4	10,7	80,6	475,9
Обед					
Огурец в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	1,7	3,8	7,2	69,1
Макароны отварные (150гр)	150	4,7	5	29	179,5
Мясо тушеное с соусом (60/20гр)	80	12,9	12,8	1,8	174
Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	738	24,2	22,4	80,2	618
Полдник					
Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Ватрушка с творогом (80гр)	80	10,5	8	34,5	252,1
Итого за Полдник	260	10,5	8	46	298
Ужин					
Каша перловая (150гр)	150	4	3,6	27,5	158,3
Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом (70/15гр)	85	9,7	3,2	7,9	98,8
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Ужин	475	17	13,3	77,9	498,8
Итого за день	1993	66,1	54,4	284,7	1890,7