УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «Оршанский детский сад «Родничок»
_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 2 ноября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша геркулесовая	**150/170**	140,2/158,9
Чай с сахаром	**150/180**	28,0/37,3
Бутерброд с маслом	**30/5/10**	139,0/185,3
	345/400	***338,1/390,3***
Второй завтрак		
Сок фруктовый	**150/190**	64,0/81,1
	150/190	***64,0/81,1***
Обед		
Суп картофельный с бобовыми, на к/б	**150/180**	80,8/97,0
Плов с мясом	**130/150**	227,5/262,5
Свекла отварная	**30/50**	12,6/21,0
Компот из кураги и изюма	**150/180**	84,7/101,7
Хлеб ржаной	**30/40**	52,2/69,6
	530/690	***457,8/551,8***
Полдник		
Яйцо вареное	**40/40**	63,0/63,0
Какао с молоком	**150/180**	100,1/120,1
Хлеб пшеничный	**20/30**	47,0/70,5
	210/250	**210,1/253,6**
Итого		***1050,0/1239,7***

Калькулятор: _____**(Н.В.Васенева)**

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «Оршанский детский сад «Родничок»
_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 3 ноября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша «Дружба»	**150/180**	126,8/152,1
Чай с сахаром	**170/190**	77,0/92,4
Бутерброд с маслом	**25/5** **30/5**	102,0/119,0
	350/405	***341,2/393,4***
Второй завтрак		
Йогурт	**140/150**	82,6/88,4
	140/150	***82,6/88,4***
Обед		
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	**150/180**	69,1/82,9
Сардельки паровые	**50/80**	114,4/183,0
Картофельное пюре	**110/150**	120,8/164,7
Компот из ч/слива и кураги	**150/180**	84,7/101,7
Хлеб ржаной	**40/50**	69,6/87,0
	530/700	***482,6/659,3***
Полдник		
Печенье	**60/60**	125,1/208,5
Чай с сахаром	**150/180**	64,0/76,8
	210/240	**189,1/285,3**
Итого		***1151,0/1424,4***

Калькулятор: _____**(Н.В.Васенева)**

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «Оршанский детский сад «Родничок»
_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 5 ноября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша гречневая	**130/150**	121,6/140,6
Кофейный напиток	**170/190**	112,4/122,3
Бутерброд с маслом	**25/5** **30/5**	102,0/119,0
	330/375	***336,0/381,9***
Второй завтрак		
Снежок	**150/180**	93,7/112,4
	150/180	**93,7/112,4**
Обед		
Суп овощной на к/б, со сметаной	**150/180**	58,4/70,15
Суфле куриное	**50/80**	108,1/173
Макаронные изделия отварные с маслом	**110/150**	144,3/196,8
Напиток из плодов шиповника	**150/180**	61,0/73,2
Хлеб ржаной	**40/50**	69,6/87,0
	530/690	***412,9/557,2***
Полдник		
Каша гороховая с маслом	**150/180**	156/187,2
Чай с сахаром	**150/180**	19,6/23,5
	300/360	***277,2/320,8***
Итого		***1073,4/1378,5***

Калькулятор: _____(Н.В.Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «Орпанский детский сад «Родничок»
_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 6 ноября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша ячневая	**150/180**	130,7/156,8
Чай с сахаром	**150/180**	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	**20/5/30/7**	139,0/185,3
	345/410	***328,6/419,5***
Второй завтрак		
Сок фруктовый	**150/180**	58,9/77,4
	150/180	**58,9/77,4**
Обед		
Суп с клецками	**150/180**	126,8/152,2
Капуста тушеная с мясом	**150/180**	254,6/305,5
Компот из с/фруктов	**150/180**	84,7/101,7
Хлеб ржаной	**40/50**	69,6/87,0
	520/640	***548,3/667,4***
Полдник		
Плюшка домашняя	**50/80**	149,0/238,4
Чай с сахаром	**150/180**	93,7/112,4
	200 /260	***242,7/350,8***
Итого		***1071,0/1374,3***

Калькулятор: _____(Н.В.Васенева)