

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 5 октября 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 6 октября 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
Тефтели мясные	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		
Сырники со сгущенным молоком	130/140	199,7/232,9
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
	280/330	283,2/327,7
Итого		1151,0/1424,4

Калькулятор: _____ (Н.В.Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 7 октября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша пшенно-кукурузная	150/170	155,8/176,6
Чай с сахаром	150/180	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	30/5/20 30/5/20	156,0/156,0
	355/405	370,0/410,0
Второй завтрак		
Кисель фруктовый	150/180	92,7/111,2
	150/180	92,7/111,2
Обед		
Суп свекольный на к/б, со сметаной	150/180	26,3/31,6
Рыба отварная	50/80	108,1/173,0
Каша гречневая рассыпчатая	110/150	222,02/303,0
Компот из ч/слива и изюма	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/690	549,3/760,3
Полдник		
Суп молочный с вермишелью	150/180	100,6/120,8
Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
	320/390	167,2/214,8
Итого		1179,2/1477,8

Калькулятор:  (Н.В.Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 8 октября 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		
Вафли	60/60	250,2/250,2
Чай	150/180	64,0/76,8
	210/240	327,0/327,0
Итого		1073,4/1378,5

Калькулятор:  (Н.В.Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 9 октября 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)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 12 октября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша пшеничная	150/170	155,8/176,6
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
Бутерброд с маслом	30/5/20	156,0/156,0
	355/405	331,4/356,1
Второй завтрак		
Йогурт	140/150	82,6/88,5
	140/150	82,6/88,5
Обед		
Суп лапша домашняя	150/180	101,6/121,9
Курица отварная	50/70	77,4/108,4
Рис отварной	110/130	149,2/176,3
Свекла отварная	30/50	12,6/21,0
Компот из с/фруктовый	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/640	482,5/637,9
Полдник		
Овощное пюре с маслом	130/150	107,4/124,0
Чай с сахаром	150/180	28,0/33,6
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	310/370	205,9/251,6
Итого		1151,9/1379,4

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 13 октября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша пшенная	150/180	129,0/154,8
Кофейный напиток	150/180	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	25/5 30/5	102,0/119,0
	345/400	289,9/351,2
Второй завтрак		
Кисель фруктовый	150/180	92,7/111,2
	150/180	92,7/111,2
Обед		
Борщ на к/б, со сметаной	150/180	82,8/99,3
Гуляш мясной	50/70	116,0/162,4
Макаронные изделия отварные с маслом	110/150	144,3/196,8
Компот из кураги и изюма	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/680	513,1/673,3
Полдник		
Запеканка манная со сгущенным молоком	130/140	156/187,2
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
	280/320	277,2/320,8
Итого		1124,2/1389,3

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 14 октября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
Каша «Дружба»	150/170	126,7/143,6
Чай с сахаром	150/180	77,0/92,4
Бутерброд с маслом	30/5/20	156,0/156,0
	355/405	359,3/392,0
<i>Второй завтрак</i>		
Снежок	140/150	82,6/88,5
	140/150	82,6/88,5
<i>Обед</i>		
Суп крестьянский с крупой	150/180	87,6/105,2
Сардельки паровые	50/80	97,5/156,1
Картофельное пюре	110/150	102,2/139,4
Компот из ч/слива и изюма	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/690	465,6/629,4
<i>Полдник</i>		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	99,25/119,1
Чай с сахаром	150/180	28,0/33,6
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	330/400	197,75/246,7
Итого		1105,65/1360,6

Калькулятор:  (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 15 октября 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	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	30/5/10	139,0/185,3
	345/400	338,1/390,3
Второй завтрак		
Сок фруктовый	150/180	63,3/76,0
	150/180	63,3/76,0
Обед		
Щи из св. капусты на к/б, со сметаной	150/180	69,1/82,9
Рыбные котлеты, паровые	50/80	57,2/91,5
Каша гречневая рассыпчатая	110/150	171,4/233,7
Компот из с/фруктов	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/690	468,6/624,3
Полдник		
Печенье	50/50	183,0/183,0
Какао с молоком	150/180	100,1/120,1
	200/230	283,1/303,1
Итого		1090,9/1318,8

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 16 октября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша рисовая	150/180	129,0/154,8
Кофейный напиток	160/180	74,6/84,0
Бутерброд с маслом	25/5 30/5	102,0/119,0
	340/395	305,6/357,8
Второй завтрак		
Напиток из плодов шиповника	150/180	61,0/73,2
	150/180	61,0/73,2
Обед		
Рассольник Ленинградский, со сметаной	150/180	116,1/139,3
Жаркое по-домашнему	130/150	149,5/172,5
Компот из с/фруктов	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	500/610	436,4/528,0
Полдник		
Булочка домашняя	50/70	197,0/275,8
Чай с сахаром	150/180	19,6/24,8
	200/250	216,6/300,6
Итого		1139,9/1407/8

Калькулятор:  (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 19 октября 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 20 октября 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
Котлеты мясные	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		
Запеканка творожно- морковная со сгущенным молоком	130/140	199,7/232,9
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
	280/330	283,2/327,7
Итого		1151,0/1424,4

Калькулятор: _____ (Н.В.Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 21 октября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша пшенно-кукурузная	150/170	155,8/176,6
Чай с сахаром	150/180	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	30/5/20 30/5/20	156,0/156,0
	355/405	370,0/410,0
Второй завтрак		
Кисель фруктовый	150/180	92,7/111,2
	150/180	92,7/111,2
Обед		
Суп свекольный на к/б, со сметаной	150/180	26,3/31,6
Рыба отварная	50/80	108,1/173,0
Каша гречневая рассыпчатая	110/150	222,02/303,0
Компот из ч/слива и изюма	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/690	549,3/760,3
Полдник		
Суп молочный с вермишелью	150/180	100,6/120,8
Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
	320/390	167,2/214,8
Итого		1179,2/1477,8

Калькулятор: _____ (Н.В.Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 22 октября 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		
Кексы	60/60	125,1/208,5
Чай с сахаром	150/180	64,0/76,8
	210/240	189,1/285,3
Итого		1073,4/1378,5

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 23 октября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
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
<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	150/180	58,9/77,4
	150/180	58,9/77,4
<i>Обед</i>		
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
<i>Полдник</i>		
Сдоба обыкновенная	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)

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

Ежедневное меню основного питания

На 26 октября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша пшеничная	150/170	155,8/176,6
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
Бутерброд с маслом	30/5/20	156,0/156,0
	355/405	331,4/356,1
Второй завтрак		
Йогурт	140/150	82,6/88,5
	140/150	82,6/88,5
Обед		
Суп лапша домашняя	150/180	101,6/121,9
Курица отварная	50/70	77,4/108,4
Рис отварной	110/130	149,2/176,3
Свекла отварная	30/50	12,6/21,0
Компот из с/фруктовый	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/640	482,5/637,9
Полдник		
Овощное пюре с маслом	130/150	107,4/124,0
Чай с сахаром	150/180	28,0/33,6
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	310/370	205,9/251,6
Итого		1151,9/1379,4

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 27 октября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
Каша манная	150/180	129,0/154,8
Кофейный напиток	150/180	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	25/5 30/5	102,0/119,0
	345/400	289,9/351,2
<i>Второй завтрак</i>		
Кисель фруктовый	150/180	92,7/111,2
	150/180	92,7/111,2
<i>Обед</i>		
Борщ на к/б, со сметаной	150/180	82,8/99,3
Гуляш мясной	50/70	116,0/162,4
Макаронные изделия отварные с маслом	110/150	144,3/196,8
Компот из кураги и изюма	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/680	513,1/673,3
<i>Полдник</i>		
Запеканка пшеничная со сгущенным молоком	130/140	156/187,2
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
	280/320	277,2/320,8
Итого		1124,2/1389,3

Калькулятор:  (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 28 октября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша «Дружба»	150/170	126,7/143,6
Чай с сахаром	150/180	77,0/92,4
Бутерброд с маслом	30/5/20	156,0/156,0
	355/405	359,3/392,0
Второй завтрак		
Снежок	140/150	82,6/88,5
	140/150	82,6/88,5
Обед		
Суп крестьянский с крупой	150/180	87,6/105,2
Тефтели мясные	50/80	97,5/156,1
Картофельное пюре	110/150	102,2/139,4
Компот из ч/слива и изюма	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/690	465,6/629,4
Полдник		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	99,25/119,1
Чай с сахаром	150/180	28,0/33,6
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
	330/400	197,75/246,7
Итого		1105,65/1360,6

Калькулятор:  (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 29 октября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
Каша геркулесовая	150/170	140,2/158,9
Чай с сахаром	150/180	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	30/5/10	139,0/185,3
	345/400	338,1/390,3
<i>Второй завтрак</i>		
Сок фруктовый	150/180	63,3/76,0
	150/180	63,3/76,0
<i>Обед</i>		
Щи из св. капусты на к/б, со сметаной	150/180	69,1/82,9
Рыбные котлеты, паровые	50/80	57,2/91,5
Каша гречневая рассыпчатая	110/150	171,4/233,7
Компот из с/фруктов	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	530/690	468,6/624,3
<i>Полдник</i>		
Вафли	50/50	183,0/183,0
Чай	150/180	19,6/23,5
	200/230	202,6/206,5
Итого		1090,9/1318,8

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 30 октября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша рисовая	150/180	129,0/154,8
Кофейный напиток	160/180	74,6/84,0
Бутерброд с маслом	25/5 30/5	102,0/119,0
	340/395	305,6/357,8
Второй завтрак		
Напиток из плодов шиповника	150/180	61,0/73,2
	150/180	61,0/73,2
Обед		
Рассольник Ленинградский, со сметаной	150/180	116,1/139,3
Жаркое по-домашнему	130/150	149,5/172,5
Компот из с/фруктов	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	500/610	436,4/528,0
Полдник		
Ватрушки с повидлом	50/70	197,0/275,8
Чай с сахаром	150/180	19,6/24,8
	200/250	216,6/300,6
Итого		1139,9/1407,8

Калькулятор:  (Н.В. Васенева)