

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 1 сентября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
Каша пшеничная	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>		
Напиток из шиповника	150/180	61,0/73,2
	150/180	61,0/73,2
<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
Кукуруза консервированная	30/50	15,7/26,1
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>		
Плюшка домашняя	50/70	171,5/240,1
Чай с сахаром	150/180	19,6/23,5
	200/250	191,1/263,6
Итого		1124,2/1389,3

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 2 сентября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
Каша овсяная	140/160	118,3/135,2
Чай с сахаром	150/180	99,1/119,0
Бутерброд с маслом	30/5/20 30/5/20	156,0/156,0
	345/395	373,4/410,2
<i>Второй завтрак</i>		
Йогурт	150/180	99,1/119,0
	150/180	99,1/119,0
<i>Обед</i>		
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
Огурец соленый	30/50	24,0/40,0
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		1130,4/1398,7

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 3 сентября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
Каша «Дружба»	150/170	140,2/158,9
Чай с сахаром	150/180	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	30/5/10 30/5/15	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
Зеленый горошек	30/50	16,5/27,5
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
Напиток из шиповника	150/180	37,7/45,2
	200/230	221,0/228,2
Итого		1090,9/1318,8

Калькулятор: _____ (Н.В. Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

_____ Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 4 сентября 2026г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
<i>Завтрак</i>		
Каша рисовая	150/180	130,7/156,8
Кофейный напиток	150/180	58,9/77,4
Бутерброд с маслом	30/5/10 30/5/15	139,0/185,3
	345/410	328,6/419,5
<i>Второй завтрак</i>		
Снежок	140/150	82,6/88,5
	140/150	82,6/88,5
<i>Обед</i>		
Рассольник Ленинградский, со сметаной	150/200	116,1/154,8
Жаркое по-домашнему	150/180	172,5/207,0
Зеленый горошек	30/50	16,5/27,5
Компот из с/фруктов	150/180	84,7/101,7
Хлеб ржаной	40/50	69,6/87,0
	500/610	436,4/528,0
<i>Полдник</i>		
Булочка 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)