

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 21 сентября 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	30/7	102/119
	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 22 сентября 2026 г

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Наименование блюда	масса блюда	ккал
Завтрак		
Каша манная с повидлом	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 сметой	150/180	69,1/82,9
Сарделька паровая	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		
Коржи молочные	70/70	125,1/208,5
Чай с сахаром	150/180	28,0/33,6
	280/330	153,1/242,1
Итого		1151,0/1424,4

Калькулятор:  (Н.В.Васенева)

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «Оршанский
детский сад «Водничок»

Е.В. Ефремова

Ежедневное меню основного питания

На 23 сентября 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 24 сентября 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		
Печенье	60/60	250,2/250,2
Чай с сахаром	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 25 сентября 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	30/5	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		
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)