

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Тема»
Дзингель Г.В.

МБДОУ Белоярский детский сад «Тёма»

меню на 8 декабря 2025г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша гречневая молочная	130	187,0 ккал.
	чай	180	0,5ккал.
	мармелад	20	64,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30	28,5 ккал.
всего завтрак		360гр.	280 ккал.
2-ой завтрак	напиток из плодов шиповника	100	70,0ккал.
всего 2-ой завтрак		100	70,0ккал.
обед	кукуруза сахарная	30	44,5 ккал.
	суп рыбный	150	63,6 ккал.
	котлета из мяса говядины	60	101,0 ккал.
	макароны отварные с маслом	120	157,4 ккал.
	Кисель ягодный витаминизированный	150	37,9 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	85,6ккал.
всего обед		550гр.	490,0 ккал.
	чай с облепихой	180	30,84 ккал.
	вафля	20	179,16 ккал.
всего полдник		200гр.	210,0 ккал
ужин	омлет натуральный	180	270,18ккал.
	чай с сахаром	200	26,13 ккал.
	хлеб пшеничный	20	53,69 ккал.
всего ужин		400 гр.	350,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1610 гр.	1400 ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Тема»
Дзингель Г.В.

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 9 декабря 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная с курагой	140	176,3ккал.
	чай	170	0,5ккал.
	бутерброд с повидлом	30-10	67,8ккал. 35,4ккал.
всего завтрак		350гр.	280,0 ккал.
2-ой завтрак	сок яблочный	200	70,0ккал.
всего 2-ой завтрак		200	70,0ккал.
обед	Салат из яблок и моркови	30	55,6 ккал.
	рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	154,5 ккал.
	бефстроганов из мяса птицы	60	125,0 ккал.
	каша гречневая с маслом	110	75,0 ккал.
	компот из св. яблок витаминизированный	150	31,9 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	48,0 ккал.
всего обед		540гр.	490,0ккал.
	чай смородиновый	180	160,0 ккал.
	печенье	20	50,0 ккал.
всего полдник		200гр.	210,0 ккал.
ужин	запеканка творожная	150	243,36 ккал.
	соус молочный	30	60,94 ккал.
	чай	200	0,5 ккал.
	хлеб пшеничный	20	45,2ккал.
всего ужин		400гр.	350,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1690гр.	1400ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Белоярский детский сад «Тема»

Дзингель Г.В.

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 10 декабря 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	суп молочный вермишелевый	130	125,0 ккал.
	чай с сахаром	200	74,0ккал.
	бутерброд с сыром	20-10	45,2ккал. 35,8 ккал.
всего завтрак		360гр.	280,0ккал.
2-ой завтрак	Банан	100	70,0ккал.
всего 2-ой завтрак		100гр.	70,0ккал.
обед	Салат с капустой	30	33,5 ккал.
	борщ с фасолью и сметаной	150	69,25 ккал.
	биточки куриные	60	124,4ккал.
	каша перловая с маслом	120	140,2ккал.
	компот из с/ф витаминизированный	150	60,8ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	61,85 ккал.
всего обед		550гр.	490,0ккал.
полдник	Чай с молоком	170	47,0ккал.
	пряник	30	163,0 ккал.
всего полдник		200гр.	210,0ккал
ужин	Суп молочный дружба	180	203,7 ккал.
	чай с сахаром	200	28.0 ккал.
	хлеб пшеничный	20	118,3 ккал.
всего ужин		400гр.	350,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1610гр.	1400ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Тема»
Дзингель Г.В.

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 11 декабря 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная геркулесовая	140	123,19ккал.
	какао с молоком	180	72,96ккал.
	бутерброд с маслом	30-5	50,8 ккал. 33,05ккал.
всего завтрак		355гр.	280 ккал.
2-ой завтрак	сок яблочный	100	70,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100	70,0ккал.
обед	Икра кабачковая	30	50,0ккал.
	Щи из св. капусты со сметаной	150	69,25 ккал.
	котлета рыбная	50	112,8ккал.
	пюре картофельное	110	140,0 ккал.
	компот из св. яблок витаминизированный	150	75,0 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	42,95 ккал.
всего обед		530гр.	490,0 ккал.
	булочка школьная	60	183,2 ккал.
	чай с сахаром	200	26,8 ккал.
всего полдник		260гр.	210 ккал.
ужин	Каша молочная манная	200	150,48 ккал.
	хлеб пшеничный	20	86 ,0 ккал.
	чай с сахаром	200	45,72 ккал.
	сыр	10	67,8 ккал.
всего ужин		430гр.	350,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1675гр.	1400 ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 12 декабря 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная пшённая	130	118,0 ккал.
	чай	180	67,8ккал.
	бутерброд с повидлом	30-10	67,8 ккал. 26,4 ккал.
всего завтрак		350гр.	280,0ккал.
2-ой завтрак	яблоко	100	70,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100	70,0 ккал.
обед	Винегрет с маслом растительным	30	55,0 ккал.
	свёкольник со сметаной	150	79,9 ккал.
	плов с курицей	130	188,8 ккал.
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	60,8 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	105,5ккал.
всего обед		500гр.	490 ккал.
полдник	Чай с молоком	180	47,0 ккал.
	печенье	20	163,0 ккал.
всего полдник		200гр.	210,0ккал.
ужин	пудинг из творога с яблоками	180	281,2 ккал.
	чай с сахаром	200	26,8ккал.
	Хлеб пшеничный	20	42,0ккал.
всего ужин		400гр.	350,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1550гр.	1400 ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 15 декабря 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная кукурузная	130	124,7ккал.
	чай	180	40,0 ккал.
	мармелад	20	64,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30	51,3 ккал.
всего завтрак		360гр.	280,0ккал.
2-ой завтрак	напиток из плодов шиповника	100	70,0ккал.
всего 2-ой завтрак		100	70,0 ккал.
обед	кукуруза сахарная	30	58,0 ккал.
	суп гороховый	150	73,23 ккал.
	тефтели из мяса говядины	50	120,0 ккал.
	макароны отварные с маслом	110	140,4 ккал.
	кисель ягодный витаминизированный	150	55,55кал.
	хлеб ржано-пшеничный	50	42,82 ккал.
всего обед		540гр.	490,0ккал.
полдник	чай облепиховый	180	48,0 ккал.
	печенье овсяное	30	162,0 ккал.
всего полдник		210гр.	210,0 ккал.
ужин	омлет натуральный	180	189,0 ккал.
	чай с сахаром	200	28,0 ккал.
	хлеб пшеничный	20	133,0ккал.
всего ужин		400гр.	350,0ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1610гр.	1400ккал.
ВИТ «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Белоярский детский сад «Тема»

Дзингель Г.В

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 16 декабря 2025г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная пшеничная	130	150,0 ккал.
	Чай с сахаром	200	49,0 ккал.
	бутерброд с сыром	20-10	45,2 ккал. 35,8 ккал.
всего завтрак		360гр.	280,0 ккал.
2-ой завтрак	сок яблочный	100	70,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100	70,0 ккал.
обед	Салат из св.капусты с морковью	30	34,0 ккал.
	суп крестьянский с крупой	150	127,0 ккал.
	жаркое по- домашнему	130	220,0 ккал.
	компот из свежих яблок витаминизированный	150	78,0 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	31,0 ккал.
всего обед		500гр.	490,0 ккал.
	чай смородиновый	180	140,0 ккал.
	пряник	20	70,0 ккал.
всего полдник		200гр.	210,0 ккал
ужин	Каша молочная геркулесовая	130	216,6 ккал.
	Ватрушка творожная	50	35,76 ккал.
	чай	200	26,8 ккал.
	хлеб пшеничный	20	45,2 ккал.
всего ужин		400гр.	350 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1560гр.	1400ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Тема»
Дзингель Г.В.

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 17 декабря 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная рисовая	130	90,15 ккал.
	какао с молоком	200	89,0 ккал.
	бутерброд с маслом	30-5	67,8 ккал. 33,05 ккал.
всего завтрак		365гр.	280,0ккал.
2-ой завтрак	Банан	100	70,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100	70,0 ккал.
обед	Горошек зеленый	30	40,0 ккал.
	суп с клёцками	150	98,16 ккал.
	Ленивые голубцы с мясом птицы	130	210,0ккал.
	Компот из с/ф витаминизированный	200	80,8 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	61,04 ккал.
всего обед		550гр.	490,0 ккал.
полдник	Чай с молоком	200	118,0 ккал.
	печенье	20	83,4 ккал.
всего полдник		220гр.	210,0 ккал.
ужин	макароны с сыром	180	220,0 ккал.
	чай с сахаром	200	57,0 ккал.
	хлеб пшеничный	20	73,0 ккал.
всего полдник		400	350,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1635гр.	1400 ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Тема»

Дзингель Г.В

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 18 декабря 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная ячневая	130	145,0 ккал
	чай	200	1,2 ккал.
	бутерброд с повидлом	30-10	70,0 ккал. 63,8ккал.
всего завтрак		370гр.	280,0ккал.
2-ой завтрак	сок яблочный	200	70,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		200	70,0 ккал.
обед	Икра кабачковая	30	63,28ккал.
	борщ со сметаной	150	90,0ккал.
	Тефтели рыбные	50	110,2ккал.
	пюре картофельное	110	113,0ккал.
	компот из свежих яблок витаминизированный	200	60,0 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	53,52ккал.
всего обед		580гр.	490,0ккал.
полдник	вафля	30	153,0 ккал.
	чай с сахаром	200	57,0 ккал.
всего полдник		230гр.	210,0 ккал
ужин	суп молочный рисовый	200	133,57 ккал.
	хлеб пшеничный	20	179,23 ккал.
	чай	200	1,4 ккал.
	сыр	10	35,8 ккал.
		430гр.	350,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1840гр.	1400ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Тема»
Дзингель Г.В.

МБДОУ Белоярский детский сад «Тема»

меню на 19 декабря 2025г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная манная	130	101,4 ккал
	чай с сахаром	200	97,6 ккал.
	бутерброд с сыром	20-10	45,2ккал. 35,8 ккал.
всего завтрак		360гр.	280,0 ккал.
2-ой завтрак	яблоко	100	70,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100	70,0 ккал.
обед	Свекла с черносливом	30	40,3ккал.
	суп из овощей со сметаной	150	51,5ккал.
	гуляш из мяса птицы	50	125,0 ккал.
	каша гречневая с маслом	110	117,49ккал.
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	62,31ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40	93,4ккал.
всего обед		530гр.	490,0ккал.
полдник	Чай с молоком	170	75,0 ккал.
	пряник	30	135,0 ккал.
всего полдник		200гр.	210,0ккал
ужин	каша молочная пшённая с курагой	180	220,0ккал.
	чай с сахаром	200	57,0 ккал.
	хлеб пшеничный	20	73,0ккал.
всего ужин		400гр.	350 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1590гр.	1400,0ккал.
VIT «С» в 3-е блюдо	дети до 3-х лет	35мг.	