



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 1
День 1**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	205,6
	Кофейный напиток с молоком	200	89,56
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Салат из свеклы с изюмом	50	73,53
	Щи из свежей капусты со сметаной	180/11	88,82
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	229,8
	Соус молочный для подачи к блюду	20	86
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	212,7
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	123,3
	Хлеб пшеничный	20	61,3
	Хлеб ржаной	35	77,36
Полдник	Компот из кураги и изюма	230	84,33
	Кондитерские изделия	20	68,82
Ужин	Чай с молоком	180	61,21
	Яйцо отварное	60	131,6
	Рагу из овощей	175	193,2
	Хлеб пшеничный	30	6



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 1
День 2**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	161,8	
	Какао с молоком	200	124,2	
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138	
2 завтрак	Сок или фрукт	100	58,66	
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/11	120,6	
	Биточки (котлеты) рыбные	60	144,6	
	Соус томатный	20	56,15	
	Морковь тушенная	130	118,6	
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	65,92	
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	88,04	
	Хлеб пшеничный	20	61,3	
	Хлеб ржаной	40	96,69	
	Полдник	Напиток из шиповника	180	43,24
		Сдоба обыкновенная	70	194,5
Ужин	Биточки (котлеты) капустные	200	191,4	
	Соус молочный для подачи к блюду	20	86	
	Чай с лимоном	200/5	40,1	
	Хлеб пшеничный	30	61,3	



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 1
День 3**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	250,4
	Кофейный напиток с молоком	200	89,56
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Борщ со сметаной, с мясом говядины	180/11	114
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	296,8
	Гарнир овощной сборный	130	97
	Зеленый горошек с яйцом	30/20	76,02
	Напиток из шиповника	180	89,24
	Хлеб ржаной	40	77,35
	Хлеб пшеничный	25	61,3
Полдник	Молоко кипяченое	230	130,88
	Кондитерские изделия	20	68,82
Ужин	Запеканка из творога	180	318,2
	Повидло	45	75,45
	Чай	200	38,25
	Хлеб пшеничный	25	61,3
	Фрукт	100	



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 1
День 4**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	201,6
	Чай с молоком	200	55,21
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138
2 завтрак	Сок или фрукт	100	58,06
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	66,76
	Рассольник с крупой и сметаной	180/11	131,2
	Мясо кур отварное в соусе	70	175,5
	Макаронные изделия отварные	130	192,2
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	75,4
	Хлеб ржаной	50	96,69
	Хлеб пшеничный	20	61,3
Полдник	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	43,24
	Сдоба обыкновенная	70	194,5
Ужин	Биточки (котлеты) рыбные	80	82,53
	Картофельное пюре	160	122,2
	Чай с лимоном	180/5	40,1
	Хлеб пшеничный	30	61,3



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 1
День 5**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции	
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	177	
	Кофейный напиток с молоком	200	89,56	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	141,7	
2 завтрак	Кефир	100	39,52	
Обед	Суп – пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	180	133,8	
	Гуляш из отварного мяса говядины	50\20	202,1	
	Картофельное пюре	130	138,5	
	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	50	91,32	
	Компот из сухофруктов	180	67,8	
	Хлеб ржаной	50	82,7	
	Хлеб пшеничный	20	61,3	
	Полдник	Молоко кипяченое	200	93,71
		Кондитерское изделие	20	68,82
Яйцо отварное		50	31,39	
Ужин	Сырники из творога	180	356,4	
	Повидло	40	75,45	
	Чай	200	38,25	
	Хлеб пшеничный	30	61,3	



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 2
День 6**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	208,4
	Кофейный напиток с молоком	180	89,56
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	50	66,59
	Суп – лапша на курином бульоне	180	111,5
	Соус молочный с овощами		
	Суфле из мяса кур с крупой	200	213,4
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	123,3
	Хлеб ржаной	50	96,69
	Хлеб пшеничный	20	61,3
Полдник	Молоко кипяченое	230	133,4
	Кондитерское изделие	20	68,82
Ужин	Картофель отварной с маслом	150	185,4
	Суфле из печени	70	31,39
	Чай	200	38,25
	Хлеб пшеничный	30	61,3



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 2
День 7**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	201,1
	Какао с молоком	180	124,2
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138
2 завтрак	Сок	100	58,06
Обед	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	180/11	126,4
	Биточки (котлеты) рыбные	70	180,1
	Соус молочный для подачи к блюду	20	86
	Каша рисовая рассыпчатая	130	200
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	78,37
	Компот из сухофруктов	180	75,4
	Хлеб ржаной	50	96,69
	Хлеб пшеничный	20	61,3
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	194,5
	Чай с лимоном	170	121,7
Ужин	Суп молочный с лапшой	150	83,2
	Чай	180	61,21
	Хлеб пшеничный	30	55,09
	Фрукт	100	68,82



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 2
День 8**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	179,9
	Кофейный напиток с молоком	180	89,56
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Суп из овощей со сметаной	180/11	131
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) в соусе	180	156
	Салат из отварной свеклы с морковью и растительным маслом	50	63,41
	Чай с лимоном	180/5	40,1
	Хлеб ржаной	50	96,69
	Хлеб пшеничный	20	61,3
Полдник	Кондитерские изделия	20	68,82
	Напиток из шиповника	180	89,24
Ужин	Сырники из творога	150	321,3
	Повидло	20	100,6
	Чай с молоком	180	55,09
	Хлеб пшеничный	30	73,56



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 2
День 9**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	205,6
	Чай с молоком	180	55,09
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Суп – пюре из картофеля	180/11	120,8
	Плов из мяса кур	180	372,1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	75,4
	Зеленый горошек с яйцом	60	66,76
	Хлеб ржаной	50	96,69
	Хлеб пшеничный	20	61,3
	Полдник	Кефир	200
	Кондитерские изделия	50	68,82
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	150	123,9
	Сдоба обыкновенная	70	194,5
	Чай с молоком	200	61,21
	Хлеб пшеничный	30	61,21



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 3 до 7 лет**

**Неделя 2
День 10**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	161,8
	Кофейный напиток с молоком	200	89,56
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Салат «Витаминный»	50	66,55
	Уха рыбацкая	180	121,9
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	70/20	229,8
	Капуста тушеная	130	101,1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	88,3
	Хлеб ржаной	50	96,69
	Хлеб пшеничный	20	61,3
Полдник	Ватрушка с творогом	70	213,5
	Молоко кипяченое	180	121,8
Ужин	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	130	187
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	37,32
	Яйцо отварное	30	31,39
	Чай с лимоном	180/5	40,1
	Хлеб пшеничный	30	61,3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993124

Владелец Кологойда Екатерина Викторовна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026