



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад №
45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 1
День 1**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	133,64
	Кофейный напиток с молоком	150	80,606
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	141,66
2 завтрак	Сок или фрукт	100	34,66
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	130	70,765
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	106,07
	Соус молочный для подачи к блюду	20	86
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	195,02
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	92,42
	Хлеб ржаной	35	77,36
Полдник	Компот из кураги и изюма	180	65,997
	Кондитерские изделия	20	68,818
Ужин	Чай с молоком	150	55,1
	Яйцо отварное	50	31,39
	Рагу из овощей	160	198,7
	Хлеб пшеничный	40	98,08



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 1
День 2**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	121,4	
	Какао с молоком	150	103,5	
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138	
2 завтрак	Сок или фрукт	100	42,23	
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	92,91	
	Биточки (котлеты) рыбные	55	66,75	
	Соус томатный	15	55	
	Морковь тушенная	110	102,8	
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	56,55	
	Хлеб ржаной	35	77,36	
	Полдник	Напиток из шиповника	150	43,24
		Сдоба обыкновенная	50	194,5
Ужин	Биточки (котлеты) капустные	150	179,4	
	Фрукт	100	31,39	
	Чай с лимоном	150	55,09	
	Хлеб пшеничный	30	73,56	



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 1
День 3**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	187,8
	Кофейный напиток с молоком	150	67,18
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Борщ со сметаной, с мясом говядины	150	88,3
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	252,3
	Гарнир овощной сборный	130	
	Напиток из шиповника	150	66,93
	Хлеб ржаной	40	77,35
Полдник	Молоко кипяченое	180	108
	Кондитерские изделия	20	68,82
Ужин	Запеканка из творога	120	254,6
	Повидло	30	100,6
	Чай	150	34,43
	Хлеб пшеничный	30	73,56
	Фрукт	100	



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 1
День 4**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	151,2
	Чай с молоком	150	45,91
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	42,23
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	33,38
	Рассольник с крупой и сметаной	150	100,3
	Мясо кур отварное в соусе	60	122,8
	Макаронные изделия отварные	110	141
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	56,55
	Хлеб ржаной	40	77,35
	Полдник	Кисель	130
	Фрукт	120	72,6
Ужин	Биточки (котлеты) рыбные	60	61,9
	Картофельное пюре	110	105,9
	Чай с лимоном	150	35,21
	Хлеб пшеничный	30	73,56
	Сдоба обыкновенная	50	194,5



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 1
День 5**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	132,8
	Кофейный напиток с молоком	160	80,61
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/5	139,6
2 завтрак	Кефир	100	34,24
Обед	Суп – пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	150	102,2
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	141,5
	Картофельное пюре	110	101,5
	Компот из сухофруктов	150	56,55
	Хлеб ржаной	40	77,35
	Полдник	Молоко кипяченое	150
	Кондитерское изделие	20	68,82
	Яйцо отварное	30	31,39
Ужин	Сырники из творога	140	285,1
	Повидло	50	80,3
	Чай	150	34,43
	Хлеб пшеничный	30	73,56



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 2
День 6**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	156,3
	Кофейный напиток с молоком	150	67,18
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	30	33,3
	Суп – лапша на курином бульоне	150	77,6
	Суфле из мяса кур с крупой	150	160,1
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	110,9
	Хлеб ржаной	40	77,35
Полдник	Молоко кипяченое	180	96
	Кондитерское изделие	20	68,82
Ужин	Картофель отварной с маслом	130	145,1
	Суфле из печени	60	31,4
	Чай	180	34,43
	Хлеб пшеничный	30	73,56



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 2
День 7**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,8
	Какао с молоком	150	103,3
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138
2 завтрак	Сок или фрукт	100	95
Обед	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	150	96,98
	Биточки (котлеты) рыбные	60	144
	Соус молочный для подачи к блюду	20	78
	Каша рисовая рассыпчатая	110	133,3
	Компот из сухофруктов	150	56,55
	Хлеб ржаной	40	77,35
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	43,24
	Чай с лимоном	150	66,66
Ужин	Суп молочный с лапшой	150	66,56
	Чай	150	55,09
	Хлеб пшеничный	30	73,56
	Фрукт	100	194,5



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 2
День 8**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	134,9
	Кофейный напиток с молоком	150	67,18
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	141,7
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	100,2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) в соусе	150	135,1
	Чай с лимоном	150	67,86
	Хлеб ржаной	40	77,35
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 1 до 3х лет**

**Неделя 2
День 9**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	154,2
	Чай с молоком	150	45,91
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	138
2 завтрак	Сок или фрукт	100	42,23
Обед	Суп – пюре из картофеля	150	87,92
	Плов из мяса кур	150	279,1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	67,86
	Хлеб ржаной	40	77,35
	Полдник	Кефир	170
	Кондитерские изделия	30	66,66
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	150	123,9
	Сдоба обыкновенная	60	194,5
	Чай с молоком	160	34,43
	Хлеб пшеничный	30	73,56



**Горячего питания
В МАДОУ «Детский сад № 45»
С 1 до 3х лет**

**Неделя 2
День 10**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	121,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	67,18	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	139,6	
2 завтрак	Сок или фрукт	100	43,24	
Обед	Салат «Витаминный»	30	33,27	
	Уха рыбацкая	150	91,45	
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	50/20	141,4	
	Капуста тушеная	110	67,41	
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	66,93	
	Хлеб ржаной	40	77,35	
	Полдник	Ватрушка с творогом	50	31,39
		Молоко кипяченое	150	108
Ужин	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	130	187	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	22,39	
	Яйцо отварное	60	213,5	
	Чай с лимоном	150	35,21	
	Хлеб пшеничный	30	73,56	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993124

Владелец Кологойда Екатерина Викторовна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026