

Меню

«2» ~~ноября~~ 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн. вязкая	150/200	4,5	4,1	31,0	182
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
2ой-завтрак	Яблоко	100/100	0,3	0,3	31,0	130,0
Обед	Суп гороховый на мясном б-не	150/200	2,1	3,8	13,5	84,2
	Запеканка капустная с мясом	120/150	13,34	16,16	16,89	266
	Компот из сух.фруктов	150/180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,6	68,2
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Пудинг из творога	120/150	20,2	10,1	37,2	306,8
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12,0	48,0

Утвержден
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.И.
«1» ноября 2025г.

Меню
«2» ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150/200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
2 завтрак	Яблоко	80/80	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30/50	0,6	3	4,2	47,0
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150/200	4,2	3,8	13,3	103,8
	Котлеты рыбные	60/70	8,9	2,9	6,2	86,3
	Картофельное пюре	120/150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/40	0,99	0,18	5,1	25,6
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Макароны отварные с сыром	120/130 9/10	2,67	2,34	14,31	89
	Чай с сахаром	150/180	2,67	2,34	14,31	89

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69

Нелес Пожарова М.В.
«16» ноября 2025г.

Меню
«16» ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	150/200	3,2	3,9	26,0	153,0
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
Обед						
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	150/200	1,6	6,7	6,9	71,0
	Тефтели мясные	40/50	5,7	6,4	7,5	110
	Соус томатный	30/30				
	Греча отварная	110/130	7,5	5,3	33,5	211,25
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	10,2	51,2
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	130/130	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Сырники запеченные с повидлом	120/120 30/30	18,81	12,67	30,9	309
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12,0	48,0

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

Детский сад №69

Нова Пожарова М.В.

или *и* 2025 г.

Меню

«16» ноября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная со сл. маслом	150/200	8,14	9,68	38,39	273
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
	Сок	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	150/200 10/10	5,8	4,4	20,9	147,8
	Суфле из отварного мяса	60/70	11,97	6,2	2,14	112,0
	Картофельное пюре	120/150	2,7	4,2	17,68	118,95
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	10,2	51,2
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Ватрушка с творогом	60/80	1,57	5,08	2,27	46
	Яблоко	100/100	9,28	18,03	1,86	193
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12,0	48,0

Утвержден
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В.
«12» Ноябрь 2025 г.

Меню
«12» Ноябрь 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150/200	2,0	4,0	27,0	154
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Сыр	9/10	0,03	5	0,05	46,2
2-завтрак	Яблоко	55/55				
Обед	Свекольник со сметаной	150/200	2,1	5,3	11,8	105,2
	Жаркое по-домашнему	160/200	25,0	6,8	19,9	240,9
	Компот из сух.фруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/40	0,99	0,18	5,1	25,6
Полдник	Кисломолочный напиток	150/180	5,0	5,7	7,2	101
Ужин	Котлета мясная	60/70	9,4	2,96	7,5	94
	Соус томатный	30/30	0,3	1,3	2,4	22
	Рис отварной	110/130	3,2	4,7	31,8	181
	Чай с сахаром	150/180	0,12	0,02	12,2	49
	Хлеб ржаной	20/20	1,98	0,36	10,2	51,2

Утверждено
Заведующий МБДОУ

Детский сад №69

Пожарова М.В.

«*В*» *ноябрь* 202 г.

Меню

«*В*» *ноябрь* 202 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл.	150/200	7,3	6,7	35,2	230,2
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	5,06	7,27	14,62	162,25
	Масло сливочное.	5/5				
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед:	Салат из свеклы	30/50	0,74	3,0	4,5	43,7
	Суп лапша с курицей	150/200	1,97	4,1	9,7	85
	Голубцы ленивые с куриным мясом	120/150	13,2	8,4	18,9	205,3
	Компот из сухофруктов без сахара	150/180	0,4	0,0	11,0	47
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,2	51,2
Полдник	Кисломолочный напиток	150/180	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин:	Запеканка рисовая с творогом	120/150	9,1	7,47	49,86	303
	Соеус молочный	30/30	0,6	1,4	3,9	30,5
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12,0	48,0

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Татар Пожарова М.В.
«4» *нояб* 2025 г.

Меню
«4» *нояб* 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150/200	4,5	4,1	31,0	182
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Икра свекольная	30/50	1,2	2,3	6,02	50,05
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/200	2,1	5,4	13,8	114
	Котлета куриная	60/70	10,8	0,9	6,2	66,5
	Картофельное пюре	110/130	2,7	4,2	17,68	118,95
	Кисель	150/180	0,14	0,14	21,5	87,84
	Хлеб ржаной	30/30	0,99	0,18	5,1	25,6
Полдник	Кисломолочный продукт	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин:	Макароны отварные	120/130				
	Яйцо вареное	0,5/0,5	13,1	2,9	11,0	123,4
	Чай с сахаром	150/180	0	0	11,98	48

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Детский сад №69

Пожарова М.В.

«16» ноября 2025 г.

Меню

«17» ноября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150/200	5,97	5,5	17,1	142,4
	Хлеб пшеничный	20/20	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91,0
2 завтрак	Сок	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Щи из мясом б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	150/200	1,6	5,4	6,9	71,0
	Плов с мясом	160/160	20,4	18,7	33,9	386,7
	Кисель	150/180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	30/40	1,32	0,24	6,8	34,1
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Сырники с морковью	120/150	21,13	17,3	31,68	367,5
	Чай черный с сахаром	150/180	0	0	12	48

№ 101 Пожарова М.В.
"Вн. № 101" 2021 г.

Menu
"A" 110.95/16 2025.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/200	4,5	4,1	31,0	182
	Кисель с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	5,82	6,93	20,01	163
	Масло сливочное	5/5				
2 завтрак	Яблоко	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/200	2,35	3,77	13,89	107,9
	Суфле куриное	50/70	10,15	13,03	2,14	166
	Капуста тушеная	120/130	3,6	5,48	10,82	122,8
	Компот из сух.фруктов	150/180	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	30/40	1,32	0,24	6,8	34,1
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Котлета рыбная	50/70	15,5	7,0	5,3	161,6
	Пюре картофельное	120/150	3,06	4,8	20,43	138
	Чай черн. с сахаром	150/180	0	0	12	48
	Хлеб ржаной	20/20	1,98	0,36	10,2	51,2

Утверждено
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В.

«19» ноября 2025 г.

Меню
«19» ноября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150/200	5,1	6,1	1,86	197
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный с сыром	20/20 9/9	2,4	0,30	15,0	79
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с соломорцом	30/50	0,4	1,8	2,0	26,2
	Суп крестьянский со сметаной	150/200	1,9	3,8	11,6	76
	Гуляш из отварного мяса	60/70	8,9	7,2	2,3	110,2
	Греча отварная	110/130	7,45	5,3	32,6	211,7
	Компот из сух. фруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/30	0,99	0,18	5,1	25,6
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Омлет натуральный	60/80	7,5	10,0	1,0	148
	Рагу из овощей	120/150	2,7	6,1	15,84	128,8
	Хлеб пшеничный	20/20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Чай черный с сахаром	150/180	0	0	12	48

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

Детский сад №69

Пожарова М.В.

«20» ноября 2025 г.

Меню

«20» ноября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150/200	3,2	3,9	26,0	153,0
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	5,82	6,93	20,01	163
	Масло сливочное	5/5				
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед:	Борщ со сметаной на м/б-не	150/200	2,1	5,3	11,8	105,2
	Запеканка картофельная с мясом	120/160	12,13	9,5	25,7	237
	Соус сметанный	30/30	0,4	1,5	1,8	22,2
	Компот из сух. фруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/40	1,32	0,24	6,8	34,1
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин:	Запеканка рисовая с творогом	120/150	9,1	7,47	49,86	303
	Соус молочный сладкий	30/30	0,6	1,4	3,97	30,45
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12	48

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В.

«28» мая/16 2021 г.

Меню

«28» мая/16 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом слив.	150/200	2,9	4,95	36,2	201,25
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
2-ой завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Суп харчо	150/200	4,2	4,45	17,9	128,3
	Котлета куриная	60/70	13,1	2,9	11,0	123,4
	Овощи тушеные в молочном соусе	120/150	3,0	4,48	12,1	100,53
	Компот из сухофруктов	150/180	0,14	0,14	21,4	87,84
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,6	68,2
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин:	Пирожок с капустой и яйцом	60/80	15,3	14,19	93,1	559,1
	Яблоко	100/100				
	Чай с сахаром	150/180	0,07	0,09	0,36	2,52

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В.
«17» ноября 2025 г.

Меню

«17» ноября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	150/200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	90
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42
Обед	Салат из свеклы	30/50	0,7	3,04	4,18	46,95
	Суп с рыбными консервами	150/200	6,9	6,7	11,5	133
	Фрикадельки из филе птицы	40/50	14,35	1,17	6,88	95
	Соус томатный	30/30				
	Рис отварной	120/150	3,6	4,3	37,5	203
	Кисель	150/180	0,4	0,02	24,99	101
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,2	51
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101
Ужин	Крупеник с творогом	120/150	18,1	13,1	33,56	324
	Соус молочный сладкий	30/30	0,6	1,4	3,97	30,45
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69

М.В. Пожарова
«25» ноября 2025 г.

Меню
«25» ноября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150/200	5,75	5,2	18,8	145
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	5,06	7,27	14,62	162
	Масло сливочное	5/5				
2 завтрак	Сок	100/100	0,5	-	10,1	42
Обед	Суп овощной на курином бульоне	150/200	2,1	3,8	13,5	84
	Рыба запеченная в омлете	60/70	11,4	3,82	2,24	89
	Картофельное пюре	120/150	3,06	4,8	20,43	13
	Компот из яблок	150/180	0,2	0,01	31,7	127
	Хлеб ржаной	30/40	0,99	0,18	5,1	25
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101
Ужин	Макароны отварные с сыром	120/130 9/10	4,99	3,7	22,9	143
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12	48



Утверждено
Информации МБДОУ
Детский сад №60
Пожарова М.В.
«16» Октября 2021 г.

Меню

«16» Октября 2021 г.

Примерное наименование	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150/200	2,0	4,0	27,0	154
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5				
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42
Обед	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150/200	2,7	4,8	13,7	97
	Курица тушеная в соусе	60/70	8,7	2,7	2,8	70
	Каша гречневая рассычатая	110/130	7,45	5,3	32,6	211
	Компот из сух.фруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/40	0,99	0,18	5,1	25,6
Полдник	Кисломолочный продукт	130/150	5,0	5,7	7,2	101
Ужин	Винегрет	70/100	2,76	11,1	16,8	189
	Омлет натуральный	60/75	7,03	9,4	0,9	119
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12	48
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96



Утверждено
Заведующий МБ/ДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.Н.
«02.08.2025 г.»

Меню

«02.08.2025 г.»

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			В	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным, ваниль	150/200	4,5	4,1	31,0	182
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
II-завтрак	Сок	100/100	0,3	0,3	31,0	130,0
Обед	Суп гороховый на мясном б-не	150/200	2,1	3,8	13,5	84,2
	Запеканка капустная с мясом	120/150	13,34	16,16	16,89	266
	Компот из суш. фруктов	150/180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,6	68,2
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	120/150	20,2	10,1	37,2	306,8
	Соус молочный	30/50				
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12,0	48,0