

## МЕНЮ (1-3 года) на понедельник

на 12 января 2026 г

<b>День 16</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	159,7
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Чай с сахаром	170	31,72
<b>2-ой завтрак</b>	Сок в ассортименте	150	64
<b>обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	30	24,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/15	88,41
	Котлета "Улыбка"	60	115,9
	Капуста тушеная	120	94,8
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	84,75
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
<b>полдник</b>	Манник	75	190,87
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>25,25</b>
	<i>Жиры</i>		<b>29,27</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>167,47</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1052,24</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19 «Василек»

## МЕНЮ (3-7 лет) на понедельник

на 12 января 2026 г

<b>День 16</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	185	197,02
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Чай с сахаром	180	33,6
<b>2-ой завтрак</b>	Сок в ассортименте	180	97,2
<b>обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	50	40,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	175/25	131,13
	Котлета "Улыбка"	80	154,6
	Капуста тушеная	150	125,77
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	113
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
<b>полдник</b>	Манник	85	216,3
	Соус фруктовый	10	5,76
	Чай с лимоном	180	34,8
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>32,68</b>
	<i>Жиры</i>		<b>39,10</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>207,27</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1341,47</b>

# МЕНЮ (1-3 года) на вторник

на 13 января 2026 г

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №  
19 «Василек»

# МЕНЮ (3-7 лет на вторник

на 13 января 2026 г

<b>День 17</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша жидккая пшеничная с маслом и сахаром	150/3	130,0
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	170	73,2
<b>2-ой завтрак</b>	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
<b>обед</b>	Икра свекольная	30	34,08
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	108,94
	Шницель рубленный	50	114,38
	Каша рисовая рассыпчатая	110	160,6
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
<b>полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	130	204,1
	Чай с сахаром	150	28
	Хлеб пшеничный	15	35,55
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>41,32</b>
	<i>Жиры</i>		<b>38,08</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>141,37</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1100,16</b>

<b>День 17</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	190	182,87
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
<b>2-ой завтрак</b>	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
<b>обед</b>	Икра свекольная	50	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/8	130,7
	Шницель рубленный	70	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	130	189,8
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,54
<b>полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с сахаром	20	47,4
	Хлеб пшеничный	180	33,6
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>54,33</b>
	<i>Жиры</i>		<b>48,15</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>185,40</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1432,37</b>

# МЕНЮ (1-3 года) на среду

на 14 января 2026 г

<b>День 18</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	160/3	130,34
	Бутерброд с повидлом	30/8	89,53
	Чай с молоком и сахаром	170	50,2
<b>2-ой завтрак</b>	Плоды свежие (яблоко)	150	62,04
<b>обед</b>	Икра морковная	30	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	150/5	78,75
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	122,5
	Макаронные изделия отварные	110	113,7
	Компот из апельсинов	150	64,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
<b>полдник</b>	Пирожок печенный с морковью и яйцом	60	132,0
	Компот из изюма	150	61,78
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>29,43</b>
	<i>Жиры</i>		<b>25,97</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>167,10</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1027,15</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19 «Василек»

# МЕНЮ (3-7 лет на среду

на 14 января 2026 г

<b>День 18</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша вязкая "Дружба"	180/5	155,82
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Чай с молоком и сахаром	200	61,69
<b>2-ой завтрак</b>	Плоды свежие (яблоко)	180	74,45
<b>обед</b>	Икра морковная	50	64,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	180	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	171,5
	Макаронные изделия отварные	130/1,5	134,42
	Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
<b>полдник</b>	Пирожок печенный с морковью и яйцом	70	154,0
	Компот из изюма	180	74,13
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>35,11</b>
	<i>Жиры</i>		<b>35,99</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>197,24</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1257,29</b>

# МЕНЮ (1-3 года) на четверг

на 15 января 2026 г

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №  
19 «Василек»

# МЕНЮ (3-7 лет на четверг

на 15 января 2026 г

<b>День 19</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Какао с молоком	170	79,29
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	120	61,69
<b>обед</b>	Огурец соленый	30	4,2
	Суп картофельный с рыбой	150	158,72
	Котлета рыбная	50	59,4
	Рагу из овощей	110	133,1
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
<b>полдник</b>	Сырники из творога	70	163,8
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с сахаром	150	28
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>55,00</b>
	<i>Жиры</i>		<b>37,94</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>114,67</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1022,11</b>

<b>День 19</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Какао с молоком	200	95,71
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	150	77,12
<b>обед</b>	Огурец соленый	50	7
	Суп картофельный с рыбой	190	201,11
	Котлета рыбная	80	95
	Рагу из овощей	150	181,5
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
<b>полдник</b>	Сырники из творога	100	234
	Соус молочный сладкий	10	10,14
	Чай с сахаром	180	33,6
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>72,99</b>
	<i>Жиры</i>		<b>50,63</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>140,59</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1312,27</b>

## **МЕНЮ (1-3 года) на пятницу**

**на 16 января 2026 г**

<b>День 20</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша молочная кукурузная жидккая	150	120,9
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Кофейный напиток с молоком	170	73,2
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	120	61,69
	Печенье сахарное	10	41,70
<b>обед</b>	Икра свекольная	30	34,08
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/5	89,7
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	120	245,2
	Соус сметанный	30	18,93
	Чай с лимоном	150	29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
<b>полдник</b>	Булочка домашняя	60	141,68
	Сок в ассортименте	150	64
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>41,4</b>
	<i>Жиры</i>		<b>36,1</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>154,7</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1097,5</b>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19 «Василек»

## **МЕНЮ (3-7 лет на пятницу**

**на 16 января 2026 г**

<b>День 20</b>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>
<b>завтрак</b>	Каша молочная кукурузная жидкая	200	161,2
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Кофейный напиток с молоком	180	81,8
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	150	77,12
	Печенье сахарное	20	83,4
<b>обед</b>	Икра свекольная	50	50,05
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/4	107,64
	Запеканка картофельная с фаршем мясным	160	326,93
	Соус сметанный	30	18,93
	Чай с лимоном	180	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
<b>полдник</b>	Булочка домашняя	80	188,9
	Сок в ассортименте	180	84,4
<b>Пищевая ценность</b>	<i>Белки</i>		<b>50,7</b>
	<i>Жиры</i>		<b>49,49</b>
	<i>Углеводы</i>		<b>174,48</b>
	<i>Калорийность</i>		<b>1408,42</b>