

МЕНЮ (1-3 года) на понедельник

на 16 марта 2026 года

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

МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

на 16 марта 2026 года

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	150/3	165,5
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Чай с сахаром	170	31,73
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	160	68,24
обед	Икра морковная	30	28,11
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160	88,6
	Тефтели со сметанно-томатным соусом	60	91,34
	Макаронные изделия отварные	120	124
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Пудинг из творога с яблоками	80	174,40
	Соус фруктовый	15	8,65
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		35,0
	<i>Жиры</i>		28,3
	<i>Углеводы</i>		166,0
	<i>Калорийность</i>		1097,9

День 1	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке	170/4	187,56
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Чай с сахаром	200	37,3
2-ой завтрак	Сок в ассортименте	180	99
обед	Икра морковная	50	46,85
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	113,47
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	114,8
	Макаронные изделия отварные	130	134,4
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб пшеничный	30	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Пудинг из творога с яблоками	100	213,47
	Соус фруктовый	10	5,76
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	<i>Белки</i>		42,12
	<i>Жиры</i>		36,85
	<i>Углеводы</i>		196,82
	<i>Калорийность</i>		1330,12

МЕНЮ (1-3 года) на вторник

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

МЕНЮ (3-7) лет на вторник

на 17 марта 2026 года

на 17 марта 2026 года

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	116,16
	Бутерброд с повидлом	25/5	70,31
	Кофейный напиток с молоком	160	68,9
2-ой завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
обед	Свекла отварная	30	14,1
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	108,94
	Голубцы ленивые	120	201,78
	Соус сметанный	15	9,48
	Компот из изюма	150	61,78
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
	Манник	70	178,14
	Соус молочный сладкий	15	15,22
	Чай с сахаром	150	28
	Пищевая ценность	<i>Белки</i>	
	<i>Жиры</i>		28,6
	<i>Углеводы</i>		149,6
	<i>Калорийность</i>		982,4

День 2	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	130,68
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	123,26
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100	43
обед	Свекла отварная	50	23,5
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	145,22
	Голубцы ленивые	170	285,57
	Соус сметанный	30	18,93
	Компот из изюма	180	74,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
	Манник	85	216,3
	Соус молочный сладкий	20	20,3
	Чай с сахаром	180	33,6
	Пищевая ценность	<i>Белки</i>	
	<i>Жиры</i>		39,9
	<i>Углеводы</i>		186,0
	<i>Калорийность</i>		1277,6

МЕНЮ (1-3 года) на среду

на 18 марта 2026 года

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

МЕНЮ (3-7) лет на среду

на 18 марта 2026 года

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	150,27
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Чай с молоком и сахаром	160	47,25
2-ой завтрак	Печенье сахарное	10	41,70
	Молоко кипяченое	110	57,61
обед	Огурец соленый	30	4,2
	Бульон из кур с гренками	170	69,53
	Котлеты рубленые из птицы	60	156
	Рагу из овощей	120	145,2
	Компот из апельсинов	150	64,77
	Хлеб ржано-пшеничный	35	66,55
	Омлет натуральный с маслом	120	188,4
	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		41,8
	Жиры		46,4
	Углеводы		129,2
	Калорийность		1100,6

День 3	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность
завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	170/5	175,63
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Чай с молоком	200	61,69
2-ой завтрак	Печенье сахарное	20	83,4
	Молоко кипяченое	140	73,32
обед	Огурец соленый	50	7
	Бульон из кур с гренками	180	140
	Котлеты рубленые из птицы	70	182
	Рагу из овощей	130	157,3
	Компот из апельсинов	180	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Омлет натуральный с маслом	150	235,5
	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		54,5
	Жиры		54,8
	Углеводы		174,3
	Калорийность		1425,3

МЕНЮ (1-3 года) на четверг

на 19 марта 2026 года

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

МЕНЮ (3-7) лет на четверг

на 19 марта 2026 года

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	150/3	132,1
	Бутерброд с маслом	30/3	93,49
	Кофейный напиток с молоком	170	75,23
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	62,04
обед	Икра морковная	30	28,11
	Суп картофельный с рыбой	150	158,75
	Шницель рыбный натуральный	50/3	83
	Картофельное пюре	110	104,13
	Напиток из шиповника	150	66,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	57,04
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	159,80
полдник	Чай с сахаром	150	28
	<i>Белки</i>		44,6
Пищевая ценность	<i>Жиры</i>		30,7
	<i>Углеводы</i>		159,8
	<i>Калорийность</i>		1060,7

День 4	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180/5	173,25
	Бутерброд с маслом	35/5	120,29
	Кофейный напиток с молоком	200	87,11
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	180	74,45
обед	Икра морковная	50	46,85
	Суп картофельный с рыбой	190	201,11
	Шницель рыбный натуральный	70/4	116,2
	Картофельное пюре	130	123,1
	Напиток из шиповника	180	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	212,99
полдник	Чай с сахаром	180	33,6
	<i>Белки</i>		57,0
Пищевая ценность	<i>Жиры</i>		39,7
	<i>Углеводы</i>		188,5
	<i>Калорийность</i>		1340,3

МЕНЮ (1-3 года) на пятницу

на 20 марта 2026 года

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

МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

на 20 марта 2026 года

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Каша жидкая молочная манная	150/3	124,79
	Бутерброд с сыром	30/10	80,14
	Какао с молоком	160	74,63
2-ой завтрак	Кефир	120	61,69
обед	Икра свекольная	30	30,03
	Рассольник домашний со сметаной	150	68
	Биточки рубленые	60	137,25
	Каша гречневая рассыпчатая	110	125,05
	Компот из яблок	150	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	38
	Ватрушка королевская с творогом	70	193,2
полдник	Чай с лимоном	150	29
Пищевая ценность	Белки		63,14
	Жиры		41,92
	Углеводы		140,67
	Калорийность		1013,78

День 5	Наименование блюд	Выход, г	Калорийн ость
завтрак	Каша жидкая молочная манная	170/5	151,10
	Бутерброд с сыром	30/15	125,65
	Какао с молоком	200	95,71
2-ой завтрак	Кефир	150	77,12
обед	Икра свекольная	50	50,05
	Рассольник домашний со сметаной	200	103,87
	Биточки рубленые	80	183
	Каша гречневая рассыпчатая	140	153,1
	Компот из яблок	180	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	40	76
	Ватрушка королевская с творогом	100	276
полдник	Чай с лимоном	180	34,8
Пищевая ценность	Белки		88,07
	Жиры		57,00
	Углеводы		184,71
	Калорийность		1381,22