

# МЕНЮ (1-3 года) на понедельник

на 15 июня 2026 года

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

# МЕНЮ (3-7) лет на понедельник

на 15 июня 2026 год

| День 6              | Наименование блюд   | Выход, г         | Калорийн<br>ость |             |
|---------------------|---|------------------|------------------|-------------|
| завтрак             | Каша пшеничная на сгущенном<br>молоке с маслом сливочным          | 150              | 159,7            |             |
|                     | Бутерброд с маслом  | 30/3             | 93,49            |             |
|                     | Чай с сахаром   | 170              | 31,73            |             |
| 2-ой<br>завтрак     | Сок в ассортименте  | 150              | 64               |             |
| обед                | Капуста тушеная   | 30               | 23,7             |             |
|                     | Суп картофельный с<br>макаронными изд. и мясными<br>фрикадельками | 150/15           | 88,41            |             |
|                     | Шницель рубленый  | 50               | 116,67           |             |
|                     | Каша рисовая рассыпчатая  | 110              | 160,6            |             |
|                     | Напиток из шиповника  | 150              | 66,68            |             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный  | 30               | 57,04            |             |
|                     | полдник   | Булочка дорожная | 60               | 217,2       |
|                     |   | Чай с лимоном    | 150              | 29          |
|                     | Пищевая<br>ценность   | <i>Белки</i>     |                  | <b>30,6</b> |
| <i>Жиры</i>         |   |                  | <b>32,1</b>      |             |
| <i>Углеводы</i>     |   |                  | <b>171,9</b>     |             |
| <i>Калорийность</i> |   |                  | <b>1108,2</b>    |             |

| День 6              | Наименование блюд   | Выход, г         | Калорийн<br>ость |             |
|---------------------|---|------------------|------------------|-------------|
| завтрак             | Каша пшеничная на сгущенном<br>молоке с маслом сливочным          | 175/5            | 186,35           |             |
|                     | Бутерброд с маслом  | 35/5             | 120,29           |             |
|                     | Чай с сахаром   | 200              | 37,3             |             |
| 2-ой<br>завтрак     | Сок в ассортименте  | 180              | 97,2             |             |
| обед                | Капуста тушеная   | 50               | 39,5             |             |
|                     | Суп картофельный с<br>макаронными изд. и мясными<br>фрикадельками | 155/25           | 158,42           |             |
|                     | Шницель рубленый  | 70               | 160,12           |             |
|                     | Каша рисовая рассыпчатая  | 130              | 189,8            |             |
|                     | Напиток из шиповника  | 180              | 80,02            |             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный  | 37,5             | 71,3             |             |
|                     | полдник   | Булочка дорожная | 70               | 249,17      |
|                     |   | Чай с лимоном    | 180              | 34,8        |
|                     | Пищевая<br>ценность   | <i>Белки</i>     |                  | <b>43,8</b> |
| <i>Жиры</i>         |   |                  | <b>42,7</b>      |             |
| <i>Углеводы</i>     |   |                  | <b>213,6</b>     |             |
| <i>Калорийность</i> |   |                  | <b>1424,3</b>    |             |

## МЕНЮ (1-3 года) на вторник на 16 июня 2026 года

## МЕНЮ (3-7) лет на вторник на 16 июня 2026 года

| День 7           | Наименование блюд  | Выход, г | Калорийн<br>ость |
|------------------|--|----------|------------------|
| завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 160      | 116,16           |
|                  | Бутерброд с сыром  | 30/10    | 80,14            |
|                  | Какао с молоком  | 150      | 63,96            |
| 2-ой завтрак     | Плоды свежие (яблоко)  | 150      | 62,04            |
| обед             | Икра свекольная  | 30       | 30,03            |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150      | 108,9            |
|                  | Тефтели со сметанно-томатным соусом                          | 60       | 91,34            |
|                  | Картофельное пюре  | 110      | 104,13           |
|                  | Компот из изюма  | 150      | 61,78            |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный   | 30       | 57,04            |
|                  | Запеканка из творога с манной крупой                         | 60       | 148,2            |
|                  | Соус фруктовый   | 15       | 8,65             |
| полдник          | Чай с сахаром  | 150      | 28               |
|                  | Белки  |          | 37,6             |
|                  | Жиры   |          | 34,1             |
|                  | Углеводы   |          | 125,9            |
| Пищевая ценность | Калорийность   |          | 960,4            |

| День 7           | Наименование блюд  | Выход, г | Калорийн<br>ость |
|------------------|--|----------|------------------|
| завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 180      | 130,68           |
|                  | Бутерброд с сыром  | 30/15    | 125,65           |
|                  | Какао с молоком  | 200      | 95,71            |
| 2-ой завтрак     | Плоды свежие (яблоко)  | 180      | 74,45            |
| обед             | Икра свекольная  | 50       | 50,05            |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180      | 130,68           |
|                  | Тефтели с сметанно-томатным соусом                           | 80       | 114,8            |
|                  | Картофельное пюре  | 150      | 142              |
|                  | Компот из изюма  | 180      | 74,13            |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный   | 37,5     | 71,3             |
|                  | Запеканка из творога с манной крупой                         | 100      | 247              |
|                  | Соус фруктовый   | 10       | 5,76             |
| полдник          | Чай с сахаром  | 180      | 33,6             |
|                  | Белки  |          | 53,4             |
|                  | Жиры   |          | 46,3             |
|                  | Углеводы   |          | 164,2            |
| Пищевая ценность | Калорийность   |          | 1295,8           |

# МЕНЮ (1-3 года) на среду

на 17 июня 2026 года

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

# МЕНЮ (3-7) лет на среду

на 17 июня 2026 года

| День 8              | Наименование блюд                           | Выход, г | Калорийн<br>ость |
|---------------------|---|----------|------------------|
| завтрак             | Каша жидкая рисовая                         | 150/3    | 158,3            |
|                     | Бутерброд с повидлом                        | 30/8     | 89,53            |
|                     | Чай с молоком и сахаром                     | 160      | 47,25            |
| 2-ой<br>завтрак     | Печенье сахарное                            | 10       | 41,70            |
|                     | Ряженка                                     | 120      | 61,69            |
| обед                | Салат из горошка зеленого консервированного | 30       | 24,4             |
|                     | Суп-лапша домашняя на курином бульоне       | 160      | 160,64           |
|                     | Птица тушеная в соусе с овощами             | 160      | 134,22           |
|                     | Компот из яблок                             | 150      | 52               |
|                     | Хлеб пшеничный                              | 30       | 71,1             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30       | 57,04            |
|                     | Пирожок печеный с морковью и яйцом          | 60       | 132,00           |
|                     | Сок в ассортименте                          | 150      | 64               |
| Пищевая<br>ценность | <i>Белки</i>                                |          | <b>36,2</b>      |
|                     | <i>Жиры</i>                                 |          | <b>23,7</b>      |
|                     | <i>Углеводы</i>                             |          | <b>184,8</b>     |
|                     | <i>Калорийность</i>                         |          | <b>1093,9</b>    |

| День 8              | Наименование блюд                           | Выход, г | Калорийн<br>ость |
|---------------------|---|----------|------------------|
| завтрак             | Каша жидкая рисовая                         | 170/5    | 179,4            |
|                     | Бутерброд с повидлом                        | 37,5/13  | 123,26           |
|                     | Чай с молоком                               | 200      | 61,69            |
| 2-ой<br>завтрак     | Печенье сахарное                            | 20       | 83,4             |
|                     | Ряженка                                     | 150      | 77,12            |
| обед                | Салат из горошка зеленого консервированного | 50       | 40,7             |
|                     | Суп-лапша домашняя на курином бульоне       | 200      | 200,8            |
|                     | Птица тушеная в соусе с овощами             | 200      | 198,99           |
|                     | Компот из яблок                             | 180      | 54,82            |
|                     | Хлеб пшеничный                              | 30       | 71,1             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                        | 37,5     | 71,3             |
|                     | Пирожок печеный с морковью и яйцом          | 70       | 154,00           |
|                     | Сок в ассортименте                          | 180      | 76               |
| Пищевая<br>ценность | <i>Белки</i>                                |          | <b>42,1</b>      |
|                     | <i>Жиры</i>                                 |          | <b>35,1</b>      |
|                     | <i>Углеводы</i>                             |          | <b>210,6</b>     |
|                     | <i>Калорийность</i>                         |          | <b>1392,6</b>    |

# МЕНЮ (1-3 года) на четверг

на 18 июня 2026 года

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

# МЕНЮ (3-7) лет на четверг

на 18 июня 2026 года

| День 9              | Наименование блюд                                     | Выход, г           | Калорийн<br>ость |
|---------------------|---|--------------------|------------------|
| завтрак             | Каша вязкая "Дружба"                                  | 150                | 126,79           |
|                     | Бутерброд с маслом                                    | 30/3               | 93,49            |
|                     | Кофейный напиток с молоком                            | 170                | 75,23            |
| 2-ой завтрак        | Фрукты свежие (Яблоко)                                | 100                | 43               |
| обед                | Икра морковная  | 30                 | 28,11            |
|                     | Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной | 150                | 89,7             |
|                     | Рыба отварная   | 50                 | 40,78            |
|                     | Макаронные изделия отварные                           | 110                | 113,7            |
|                     | Напиток из шиповника                                  | 150                | 66,68            |
|                     | Хлеб пшеничный  | 30                 | 71,1             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 30                 | 57,04            |
|                     | полдник   | Сырники из творога | 70               |
|                     | Соус молочный сладкий                                 | 20                 | 20,3             |
|                     | Чай с сахаром   | 150                | 28               |
| Пищевая<br>ценность | Белки   |                    | 44,6             |
|                     | Жиры  |                    | 25,6             |
|                     | Углеводы  |                    | 148,6            |
|                     | Калорийность  |                    | 1017,7           |

| День 9              | Наименование блюд                                     | Выход, г           | Калорийн<br>ость |
|---------------------|---|--------------------|------------------|
| завтрак             | Каша вязкая "Дружба"                                  | 180/5              | 155,82           |
|                     | Бутерброд с маслом                                    | 35/5               | 120,29           |
|                     | Кофейный напиток с молоком                            | 200                | 87,11            |
| 2-ой завтрак        | Фрукты свежие (Яблоко)                                | 100                | 43               |
| обед                | Икра морковная  | 50                 | 46,85            |
|                     | Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной | 200                | 119,6            |
|                     | Рыба отварная   | 80                 | 64,0             |
|                     | Макаронные изделия отварные                           | 130                | 134,4            |
|                     | Напиток из шиповника                                  | 180                | 80,02            |
|                     | Хлеб пшеничный  | 30                 | 71,1             |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 37,5               | 71,3             |
|                     | полдник   | Сырники из творога | 100              |
|                     | Соус молочный сладкий                                 | 15                 | 15,21            |
|                     | Чай с сахаром   | 180                | 33,6             |
| Пищевая<br>ценность | Белки   |                    | 59,9             |
|                     | Жиры  |                    | 35,5             |
|                     | Углеводы  |                    | 176,8            |
|                     | Калорийность  |                    | 1276,3           |

# МЕНЮ (1-3 года) на пятницу

на 19 июня 2026 года

| День 10          | Наименование блюд                                       | Выход, г                   | Калорийность  |       |
|------------------|---|----------------------------|---------------|-------|
| завтрак          | Каша жидкая пшеничная                                   | 150/3                      | 130           |       |
|                  | Бутерброд с сыром                                       | 30/10                      | 80,14         |       |
|                  | Какао с молоком   | 160                        | 74,63         |       |
| 2-ой завтрак     | Кефир   | 120                        | 61,69         |       |
| обед             | Огурец соленый  | 30                         | 4,2           |       |
|                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне | 150                        | 78,75         |       |
|                  | Котлета мясная  | 60                         | 137,25        |       |
|                  | Картофельное пюре                                       | 110                        | 104,13        |       |
|                  | Компот из апельсинов                                    | 150                        | 64,77         |       |
|                  | Хлеб пшеничный  | 30                         | 71,1          |       |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30                         | 57,04         |       |
|                  | полдник   | Омлет натуральный с маслом | 120           | 188,4 |
|                  |   | Чай с сахаром              | 150           | 28    |
| Пищевая ценность | <i>Белки</i>  |                            | <b>40,0</b>   |       |
|                  | <i>Жиры</i>   |                            | <b>37,8</b>   |       |
|                  | <i>Углеводы</i>   |                            | <b>137,3</b>  |       |
|                  | <i>Калорийность</i>                                     |                            | <b>1080,1</b> |       |

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

# МЕНЮ (3-7) лет на пятницу

на 19 июня 2026 года

| День 10          | Наименование блюд                                       | Выход, г                   | Калорийность  |       |
|------------------|---|----------------------------|---------------|-------|
| завтрак          | Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром                | 180/5                      | 156           |       |
|                  | Бутерброд с сыром                                       | 30/15                      | 104,25        |       |
|                  | Какао с молоком   | 200                        | 95,71         |       |
| 2-ой завтрак     | Кефир   | 150                        | 77,12         |       |
| обед             | Огурцы соленые  | 50                         | 7             |       |
|                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне | 180                        | 105           |       |
|                  | Котлета мясная  | 80                         | 183           |       |
|                  | Картофельное пюре                                       | 150                        | 142           |       |
|                  | Компот из апельсинов                                    | 180                        | 77,72         |       |
|                  | Хлеб пшеничный  | 30                         | 71,1          |       |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 37,5                       | 71,3          |       |
|                  | полдник   | Омлет натуральный с маслом | 150           | 235,5 |
|                  |   | Чай с сахаром              | 180           | 33,6  |
| Пищевая ценность | <i>Белки</i>  |                            | <b>51,7</b>   |       |
|                  | <i>Жиры</i>   |                            | <b>47,6</b>   |       |
|                  | <i>Углеводы</i>   |                            | <b>153,2</b>  |       |
|                  | <i>Калорийность</i>                                     |                            | <b>1359,3</b> |       |