

Утверждаю:

Меню на 12 января 2026г от 3 до 7 лет

Понедельник День 1	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Макаронные изделия	180	174,4
	Яйцо варёное 1/2	25	43
	Бутерброд с маслом	25/5	109
	Чай с сахаром	200	33,6
2 завтрак 10 часов	Сок	200	90
Обед	Огурец солёный	50	12
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной и гренками	180/8/ 20	167,76/ 15,2/ 21,9
	Ленивые голубцы	200	250,66
	Напиток из плодов шиповника	180	112,58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Шанежка с картофелем	70	163,21
	Какао с молоком	200	106,79

Итого калорийность: 1350

Меню на 12 января 2026г от 1,5 до 3 лет

Понедельник День 1	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Макаронные изделия	150	126
	Яйцо варёное 1/2	25	38
	Бутерброд с маслом	20/5	90,8
	Чай с сахаром	150	25,2
2 завтрак 10 часов	Сок	150	70
Обед	Огурец солёный	30	12
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной и гренками	150/8/ 20	148,6/ 15,2/ 21,9
	Ленивые голубцы	150	172,4
	Напиток из плодов шиповника	150	70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Шанежка с картофелем	60	149,9
	Какао с молоком	150	60,1

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

Меню на 13 января 2026г от 3 до 7 лет

Вторник День 2	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	157
	Бутерброд с сыром	25/7	119
	Кофейный напиток с молоком	200	84
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	90
Обед	Зелёный горошек	50	23,2
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200/8	153,24/ 15,2
	Котлета мясная	70	146
	Соус томатный	30	20,2
	Макароны	130	134,42
	Компот из кураги и чернослива	180	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	150	190
	Соус молочный сладкий	20	46,4
	Чай с сахаром	200	33,6

Итого калорийность: 1350

Меню на 13 января 2026г от 1,5 до 3 лет

Вторник День 2	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	122,4
	Бутерброд с сыром	20/7	94,6
	Кофейный напиток с молоком	180	63
2 завтрак 10 часов	Фрукт, печенье	95/5	70
Обед	Зелёный горошек	30	21,8
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	150/8	177,3/ 15,2
	Котлета мясная	50	95,7
	Соус томатный	30	15,2
	Макароны	110	93,7
	Компот из кураги и чернослива	150	63,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	130	148,8
	Соус молочный сладкий	20	36
	Чай с сахаром	150	25,2

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

Меню на 14 января 2026г от 3 до 7 лет

Среда День 3	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	162
	Бутерброд с повидлом	25/20	114
	Какао с молоком	200	84
2 завтрак 10 часов	Сок	200	90
Обед	Капуста тушёная	50	44,78
	Суп рыбный	180	170,42
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	70	131,5
	Пюре картофельное	130	118,7
	Компот из сухофруктов	180	114,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Печенье	40	100
	Кисель	200	107
	Яйца варёные	40	63

Итого калорийность: 1350

Меню на 14 января 2026г от 1,5 до 3 лет

Среда День 3	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	130,6
	Бутерброд с повидлом	20/10	89,3
	Какао с молоком	150	60,1
2 завтрак 10 часов	Сок	150	70
Обед	Капуста тушёная	30	28,9
	Суп рыбный	150	122,8
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	60	105,2
	Пюре картофельное	110	105,2
	Компот из сухофруктов	150	77,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Печенье	40	100
	Кисель	150	47
	Яйца варёные	40	63

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

Меню на 15 января 2026г от 3 до 7 лет

Четверг День 4	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	200	158
	Бутерброд с маслом	25/5	11 8
	Кофейный напиток с молоком	200	84
2 завтрак 10 часов	Фрукт	100	90
Обед	Сельдь с луком	50	111
	Суп- лапша на курином бульоне	200	118,6
	Рагу из овощей с мясом	150	248,8
	Компот из кураги и чернослива	180	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	190
	Чай с лимоном	200/10	80

Итого калорийность: 1350

Меню на 15 января 2026г от 1,5 до 3 лет

Четверг День 4	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	150	85
	Бутерброд с маслом	20/5	90,8
	Кофейный напиток с молоком	175	63
2 завтрак 10 часов	Фрукт, печенье	95/5	70
Обед	Сельдь с луком	40	83
	Суп- лапша на курином бульоне	150	133,7
	Рагу из овощей с мясом	130	160,2
	Компот из кураги и чернослива	150	63,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	130,3
	Чай с лимоном	150/7	79,7

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

Меню на 16 января 2026г от 3 до 7 лет

Пятница День 5	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша «Дружба» № 2	200	192
	Бутерброд с сыром	25/7	133,4
	Чай с сахаром	200	33,6
2 завтрак 10 часов	Сок	200	90
Обед	Икра свекольная	50	41
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	178,1/ 15,2
	Курица в соусе с томатом	70	122,3
	Каша рисовая рассыпчатая	130	135,8
	Компот из сухофруктов	180	87,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Кефир /снежок	180	169,4
Полдник	Пряники/печенье	40	100,6

Итого калорийность: 1350

Меню на 16 января 2026г от 1,5 до 3 лет

Пятница День 5	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша «Дружба» № 2	150	150,2
	Бутерброд с сыром	20/7	94,6
	Чай с сахаром	180	35,2
2 завтрак 10 часов	Сок	150	70
Обед	Икра свекольная	30	27
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150	133,2/ 15,2
	Курица в соусе с томатом	60	87,6
	Каша рисовая рассыпчатая	110	114
	Компот из сухофруктов	150	63,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	49,9
	Кефир /снежок	150	109,8
Полдник	Пряники/печенье	40	100,6

Итого калорийность: 1050