

Утверждаю:

**Меню** на 15 декабря 2025г

от 3 до 7 лет

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

Итого калорийность: 1350

**Меню** на 15 декабря 2025г

от 1,5 до 3 лет

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

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

**Меню** на 16 декабря 2025г

от 3 до 7 лет

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

Итого калорийность: 1350

**Меню** на 16 декабря 2025г

от 1,5 до 3 лет

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

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

**Меню** на 17 декабря 2025г

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 17 декабря 2025г

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 18 декабря 2025г от 3 до 7 лет

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

**Итого калорийность: 1350**

**Меню** на 18 декабря 2025г от 1,5 до 3 лет

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

**Итого калорийность: 1050**

**Утверждаю:**

**Меню** на 19 декабря 2025г

от 3 до 7 лет

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

**Итого калорийность: 1350**

**Меню** на 19 декабря 2025г

от 1,5 до 3 лет

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

**Итого калорийность: 1050**