Утверждаю: Бикулова Татьяна Вениаминовна

Подписан цифровой подписью: Бикулова Татьяна Вениаминовна
DN: OU=Детский сад, O="МДОУ ""Шелангерский детский сад ""Родничок""", CN=Бикулова Татьяна Вениаминовна, E=shelan.ds@mari-el.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.11.13 13:16:46+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 16 ноября 2026г от 3 до 7 лет

Понедельник День 6	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр.	Калор. кк
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	**190/10**	**148,1**
	Бутерброд с повидлом	**25/20**	**114**
	Напиток из плодов шиповника	**200**	**97,9**
2 завтрак 10 часов	Сок	**200**	**90**
Обед	Свёкла тёртая	**50**	**46,9**
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	**180**	**181,76/ 15,2**
	Плов из курицы	**200**	**221,54**
	Компот из смеси сухофруктов	**180**	**114,7**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Булочка домашняя	**70**	**192**
	Чай с молоком или сливками	**200**	**78**

Итого калорийность: 1350

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

Понедельник День 6	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр.	Калор. кк
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	**150/7**	**126**
	Бутерброд с повидлом	**20/10**	**90,9**
	Напиток из плодов шиповника	**180**	**63,1**
2 завтрак 10 часов	Сок	**150**	**70**
Обед	Свёкла тёртая	**30**	**28,15**
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	**150**	**155,2/ 15,2**
	Плов из курицы	**160**	**172,4**
	Компот из смеси сухофруктов	**150**	**69,15**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Булочка домашняя	**60**	**152**
	Чай с молоком или сливками	**150**	**58**

Итого калорийность: 1183,59

Утверждаю: Бикулова Татьяна Вениаминовна

Подписан цифровой подписью: Бикулова Татьяна Вениаминовна
DN: OU=Детский сад, O=""МДОУ ""Шелангерский детский сад ""Родничок""", CN=Бикулова Татьяна Вениаминовна, E=shelan.ds@mari-el.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.11.13 13:17:25+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 17 ноября 2026г от 3 до 7 лет

Вторник День 7	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор кк
Завтрак	Каша «Дружба» №1	**200**	**167**
	Бутерброд с маслом	**25/5**	**109**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**84**
2 завтрак 10 часов	Фрукт	**100**	**90**
Обед	Зелёный горошек	**50**	**23,6**
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	**180**	**173,6/ 15,2**
	Котлеты мясные	**70**	**134,3**
	Пюре картофельное	**130**	**118.7**
	Компот из сухофруктов	**180**	**114,7**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49.9**
Полдник	Запеканка из творога с морковью	**150**	**220,4**
	Соус молочный сладкий	**20**	**75**
	Чай с сахаром	**200**	**33.6**

Итого калорийность: 1350

Меню на 17 ноября 2026г от 1,5 до 3 лет

Вторник День 7	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор кк
Завтрак	Каша «Дружба» №1	**150**	**110,2**
	Бутерброд с маслом	**20/5**	**90,8**
	Кофейный напиток с молоком	**175**	**79**
2 завтрак 10 часов	Фрукт, печенье	**95/5**	**70**
Обед	Зелёный горошек	**30**	**21.8**
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	**150**	**142,8/ 15,2**
	Котлеты мясные	**50**	**106,7**
	Пюре картофельное	**110**	**90.4**
	Компот из сухофруктов	**150**	**63.2**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49.9**
Полдник	Запеканка из творога с морковью	**130**	**136,9**
	Соус молочный сладкий	**15**	**45,1**
	Чай с сахаром	**150**	**28**

Итого калорийность: 1050

Утверждаю: Бикулова Татьяна Вениаминовна

Подписан цифровой подписью: Бикулова Татьяна Вениаминовна
DN: OU=Детский сад, O=""МДОУ ""Шелангерский детский сад "" Родничок""", CN=Бикулова Татьяна Вениаминовна, E=shelan.ds@mari-el.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.11.13 13:52:44+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 18 ноября 2026г от 3 до 7 лет

Среда День 8	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша кукурузная молочная	**200**	**137**
	Бутерброд с сыром	**25/7**	**139**
	Какао с молоком	**200**	**84**
2 завтрак 10 часов	Сок	**200**	**90**
Обед	Капуста тушёная	**50**	**44,78**
	Суп с рыбный	**180**	**180,42**
	Тефтели рыбные тушеные (котлеты,суфле)	**70**	**131,4**
	Гречневый гарнир	**130**	**135,8**
	Компот из чернослива и кураги	**180**	**87,7**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Манник	**150**	**163**
	Кисель плодово-ягодный	**200**	**107**

Итого калорийность: 1350

Меню на 18 ноября 2026г от 1,5 до 3 лет

Среда День 8	Наименование блюд	Выход бдюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша кукурузная молочная	**150**	**102,6**
	Бутерброд с сыром	**20/7**	**117,3**
	Какао с молоком	**150**	**60,1**
2 завтрак 10 часов	Сок	**150**	**70**
Обед	Капуста тушёная	**30**	**23,4**
	Суп с рыбный	**150**	**142,8**
	Тефтели рыбные тушеные (котлеты,суфле)	**50**	**93,5**
	Гречневый гарнир	**110**	**107,2**
	Компот из чернослива и кураги	**150**	**73.2**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Манник	**120**	**165**
	Кисель плодово-ягодный	**150**	**45**

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

Бикулова Татьяна Вениаминовна

Подписан цифровой подписью: Бикулова Татьяна Вениаминовна
DN: OU=Детский сад, O="МДОУ "" Шелангерский детский сад "" Родничок"""", CN=Бикулова Татьяна Вениаминовна, E=shelan.ds@mari-el.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.11.13 13:59:44+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 19 ноября 2026г от 3 до 7 лет

Четверг День 9	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшенная молочная	**200**	**167**
	Бутерброд с маслом	**25/5**	**109**
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**84**
2 завтрак 10 часов	Фрукт	**100**	**90**
Обед	Огурец солёный	**50**	**12**
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	**180**	**198/ 15,2**
	Жаркое по-домашнему	**200**	**257,2**
	Напиток из плодов шиповника	**180**	**97,9**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Ватрушка с повидлом	**70**	**190**
	Чай с лимоном	**200/10**	**80**

Итого калорийность: 1350

Меню на 19 ноября 2026г от 1,5 до 3 лет

Четверг День 9	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшенная молочная	**150**	**110,2**
	Бутерброд с маслом	**20/5**	**90,8**
	Кофейный напиток с молоком	**175**	**79**
2 завтрак 10 часов	Фрукт, печенье	**95/5**	**70**
Обед	Огурец солёный	**30**	**12**
	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной	**150**	**168**
	Жаркое по-домашнему	**180**	**180,9**
	Напиток из плодов шиповника	**150**	**70**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Ватрушка с повидлом	**60**	**178**
	Чай с лимоном	**150/7**	**32**

Итого калорийность: 1050

Утверждаю:

Меню на 20 ноября 2026г от 3 до 7 лет

Пятница День 10	**Наименование блюд**	**Выход блюд**	
		Вес блюд, гр	**Калор, кк**
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	**200**	**193**
	Бутерброд с сыром	**25/7**	**133.4**
	Чай с сахаром	**200**	**33,6**
2 завтрак 10 часов	Сок фруктовый	**200**	**90**
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	**180/8**	**186/ 15,2**
	Макаронные изделия отварные	**130**	**134,32**
	Птица в соусе с томатом	**70**	**118,48**
	Кукуруза консервированная	**50**	**28,5**
	Компот из сухофруктов	**180**	**97,6**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Печенье	**50**	**110**
	Снежок/кефир	**200**	**160**

Итого калорийность: 1350

Меню на 20 ноября 2026г от 1,5 до 3 лет

Пятница День 10	**Наименование блюд**	**Выход блюд**	
		Вес блюд, гр	**Калор, кк**
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	**150**	**124,75**
	Бутерброд с сыром	**20/7**	**123,55**
	Чай с сахаром	**180**	**31,75**
2 завтрак 10 часов	Сок фруктовый	**150**	**70**
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	**150/8**	**123/ 15,2**
	Макаронные изделия отварные	**110**	**103,6**
	Птица в соусе с томатом	**60**	**113,25**
	Кукуруза консервированная	**30**	**15,9**
	Компот из сухофруктов	**150**	**69,15**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Печенье	**40**	**100**
	Снежок/кефир	**150**	**110**

Итого калорийность: 1050