

Утверждаю:

Меню на 19 января 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 19 января 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:

Меню на 20 января 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 20 января 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:

Меню на 21 января 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 21 января 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:

Меню на 22 января 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 22 января 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 23 января 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 23 января 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