

**Утверждаю:**

**Меню** на 19 января 2026г      от 3 до 7 лет

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

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

**Итого калорийность: 1183,59**

**Утверждаю:**

**Меню** на 20 января 2026г

от 3 до 7 лет

<b>Вторник День 7</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд</b>	
		<b>Вес, гр</b>	<b>Калор кк</b>
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» №1	<b>200</b>	<b>167</b>
	Бутерброд с маслом	<b>25/5</b>	<b>109</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>23,6</b>
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	<b>180</b>	<b>173,6/ 15,2</b>
	Котлеты мясные	<b>70</b>	<b>134,3</b>
	Пюре картофельное	<b>130</b>	<b>118,7</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	<b>114,7</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	<b>49,9</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>150</b>	<b>220,4</b>
	Соус молочный сладкий	<b>20</b>	<b>75</b>
	Чай с сахаром	<b>200</b>	<b>33,6</b>

Итого калорийность: 1350

**Меню** на 20 января 2026г

от 1,5 до 3 лет

<b>Вторник День 7</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд</b>	
		<b>Вес, гр</b>	<b>Калор кк</b>
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» №1	<b>150</b>	<b>110,2</b>
	Бутерброд с маслом	<b>20/5</b>	<b>90,8</b>
	Кофейный напиток с молоком	<b>175</b>	<b>79</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>
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	<b>150</b>	<b>142,8/ 15,2</b>
	Котлеты мясные	<b>50</b>	<b>106,7</b>
	Пюре картофельное	<b>110</b>	<b>90,4</b>
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	<b>63,2</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	<b>49,9</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>130</b>	<b>136,9</b>
	Соус молочный сладкий	<b>15</b>	<b>45,1</b>
	Чай с сахаром	<b>150</b>	<b>28</b>

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

**Итого калорийность: 1350**

**Меню** на 21 января 2026г      от 1,5 до 3 лет

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

**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
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	<b>167</b>
	Бутерброд с маслом	<b>25/5</b>	<b>109</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>	Огурец солёный	<b>50</b>	<b>12</b>
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	<b>180</b>	<b>198/ 15,2</b>
	Жаркое по-домашнему	<b>200</b>	<b>257,2</b>
	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	<b>97,9</b>
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>40</b>	<b>49,9</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	<b>70</b>	<b>190</b>
	Чай с лимоном	<b>200/10</b>	<b>80</b>

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

**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
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>200</b>	<b>193</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 фруктовый	<b>200</b>	<b>90</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	<b>180/8</b>	<b>186/ 15,2</b>
	Макаронные изделия отварные	<b>130</b>	<b>134,32</b>
	Птица в соусе с томатом	<b>70</b>	<b>118,48</b>
	Кукуруза консервированная	<b>50</b>	<b>28,5</b>
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	<b>97,6</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	<b>49,9</b>
<b>Полдник</b>	Печенье	<b>50</b>	<b>110</b>
	Снежок/кефир	<b>200</b>	<b>160</b>

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

Итого калорийность: 1050