

Утверждаю:

**Меню** на 23 марта 2026г 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 23 марта 2026г 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 24 марта 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 24 марта 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 25 марта 2026г от 3 до 7 лет

Среда День 3	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	<b>162</b>
	Бутерброд с повидлом	<b>25/20</b>	<b>114</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 рыбный	<b>180</b>	<b>170,42</b>
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	<b>70</b>	<b>131,5</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>	Печенье	<b>40</b>
	Кисель	<b>200</b>	<b>107</b>
	Яйца варёные	<b>40</b>	<b>63</b>

**Итого калорийность: 1350**

**Меню** на 25 марта 2026г от 1,5 до 3 лет

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

**Итого калорийность: 1050**

Утверждаю:

**Меню** на 26 марта 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
	Сдоба обыкновенная	60	190
Полдник	Чай с лимоном	200/10	80

**Итого калорийность: 1350**

**Меню** на 26 марта 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 27 марта 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
	Полдник	Кефир /снежок	180
	Пряники/печенье	40	100,6

**Итого калорийность: 1350**

**Меню** на 27 марта 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
	Полдник	Кефир /снежок	150
	Пряники/печенье	40	100,6

**Итого калорийность: 1050**