

Утверждаю:

**Меню** на 8 июня 2026г от 3 до 7 лет

| Понедельник<br>День 1         | Наименование блюд  | Выход блюд           |                                   |
|-------------------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
|                               |  | Вес, гр              | Калор,<br>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<br/>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/<br/>20</b> | <b>167,76/<br/>15,2/<br/>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 8 июня 2026г от 1,5 до 3 лет

| Понедельник<br>День 1         | Наименование блюд  | Выход блюд           |                                  |
|-------------------------------|--|----------------------|----------------------------------|
|                               |  | Вес, гр              | Калор,<br>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<br/>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/<br/>20</b> | <b>148,6/<br/>15,2/<br/>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 9 июня 2026г от 3 до 7 лет

| Вторник<br>День 2     | Наименование блюд                      | Выход блюд |                 |
|-----------------------|--|------------|-----------------|
|                       |  | Вес, гр    | Калор,<br>кк    |
| Завтрак               | Каша гречневая молочная жидкая         | 200        | 157             |
|                       | Бутерброд с сыром                      | 25/7       | 119             |
|                       | Кофейный напиток с молоком             | 200        | 84              |
| 2 завтрак<br>10 часов | Фрукт                                  | 100        | 90              |
| Обед                  | Зелёный горошек                        | 50         | 23,2            |
|                       | Суп крестьянский с крупой, со сметаной | 200/8      | 153,24/<br>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 9 июня 2026г от 1,5 до 3 лет

| Вторник<br>День 2     | Наименование блюд                      | Выход блюд |                |
|-----------------------|--|------------|----------------|
|                       |  | Вес, гр    | Калор,<br>кк   |
| Завтрак               | Каша гречневая молочная жидкая         | 150        | 122,4          |
|                       | Бутерброд с сыром                      | 20/7       | 94,6           |
|                       | Кофейный напиток с молоком             | 180        | 63             |
| 2 завтрак<br>10 часов | Фрукт, печенье                         | 95/5       | 70             |
| Обед                  | Зелёный горошек                        | 30         | 21,8           |
|                       | Суп крестьянский с крупой, со сметаной | 150/8      | 177,3/<br>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 10 июня 2026г от 3 до 7 лет

| Среда<br>День 3               | Наименование блюд                      | Выход блюд   |               |
|-------------------------------|--|--------------|---------------|
|                               |  | Вес,гр       | Калор,<br>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<br/>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)<br>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 10 июня 2026г от 1,5 до 3 лет

| Среда<br>День 3               | Наименование блюд                      | Выход блюд   |              |
|-------------------------------|--|--------------|--------------|
|                               |  | Вес,гр       | Калор,<br>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<br/>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)<br>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 11 июня 2026г от 3 до 7 лет

| Четверг<br>День 4     | Наименование блюд                | Выход блюд |              |
|-----------------------|----------------------------------|------------|--------------|
|                       |                                  | Вес,гр     | Калор,<br>кк |
| Завтрак               | Каша овсяная "Геркулес"          | 200        | 158          |
|                       | Бутерброд с маслом               | 25/5       | 11<br>8      |
|                       | Кофейный напиток с<br>молоком    | 200        | 84           |
| 2 завтрак<br>10 часов | Фрукт                            | 100        | 90           |
| Обед                  | Сельдь с луком                   | 50         | 111          |
|                       | Суп- лапша на курином<br>бульоне | 200        | 118,6        |
|                       | Рагу из овощей с мясом           | 150        | 248,8        |
|                       | Компот из кураги и<br>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 11 июня 2026г от 1,5 до 3 лет

| Четверг<br>День 4     | Наименование блюд                | Выход блюд |              |
|-----------------------|----------------------------------|------------|--------------|
|                       |                                  | Вес,гр     | Калор,<br>кк |
| Завтрак               | Каша овсяная "Геркулес"          | 150        | 85           |
|                       | Бутерброд с маслом               | 20/5       | 90,8         |
|                       | Кофейный напиток с<br>молоком    | 175        | 63           |
| 2 завтрак<br>10 часов | Фрукт, печенье                   | 95/5       | 70           |
| Обед                  | Сельдь с луком                   | 40         | 83           |
|                       | Суп- лапша на курином<br>бульоне | 150        | 133,7        |
|                       | Рагу из овощей с мясом           | 130        | 160,2        |
|                       | Компот из кураги и<br>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**