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: 2026.11.06 10:24:09+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 9 ноября 2026г от 3 до 7 лет

Понедельник День 1	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Макаронные изделия	**180**	**174,4**
	Яйцо варёное 1/2	**25**	**43**
	Бутерброд с маслом	**25/5**	**109**
	Чай с сахаром	**200**	**33,6**
2 завтрак 10 часов	Сок	**200**	**90**
Обед	Огурец солёный	**50**	**12**
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной и гренками	**180/8/ 20**	**167,76/ 15,2/ 21,9**
	Ленивые голубцы	**200**	**250,66**
	Напиток из плодов шиповника	**180**	**112,58**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Шанежка с картофелем	**70**	**163,21**
	Какао с молоком	**200**	**106,79**

Итого калорийность: 1350

Меню на 9 ноября 2026г от 1,5 до 3 лет

Понедельник День 1	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес, гр	Калор, кк
Завтрак	Макаронные изделия	**150**	**126**
	Яйцо варёное 1/2	**25**	**38**
	Бутерброд с маслом	**20/5**	**90,8**
	Чай с сахаром	**150**	**25,2**
2 завтрак 10 часов	Сок	**150**	**70**
Обед	Огурец солёный	**30**	**12**
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне со сметаной и гренками	**150/8/ 20**	**148,6/ 15,2/ 21,9**
	Ленивые голубцы	**150**	**172,4**
	Напиток из плодов шиповника	**150**	**70**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Шанежка с картофелем	**60**	**149,9**
	Какао с молоком	**150**	**60,1**

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: 2026.11.06 10:24:36+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 10 ноября 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 10 ноября 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: 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: 2026.11.06 10:25:02+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 11 ноября 2026г от 3 до 7 лет

Среда День 3	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшеничная молочная	**200**	**162**
	Бутерброд с повидлом	**25/20**	**114**
	Какао с молоком	**200**	**84**
2 завтрак 10 часов	Сок	**200**	**90**
Обед	Капуста тушёная	**50**	**44,78**
	Суп рыбный	**180**	**170,42**
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	**70**	**131,5**
	Пюре картофельное	**130**	**118,7**
	Компот из сухофруктов	**180**	**114,7**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Печенье	**40**	**100**
	Кисель	**200**	**107**
	Яйца варёные	**40**	**63**

Итого калорийность: 1350

Меню на 11 ноября 2026г от 1,5 до 3 лет

Среда День 3	Наименование блюд	Выход блюд	
		Вес,гр	Калор, кк
Завтрак	Каша пшеничная молочная	**150**	**130,6**
	Бутерброд с повидлом	**20/10**	**89,3**
	Какао с молоком	**150**	**60,1**
2 завтрак 10 часов	Сок	**150**	**70**
Обед	Капуста тушёная	**30**	**28,9**
	Суп рыбный	**150**	**122,8**
	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	**60**	**105,2**
	Пюре картофельное	**110**	**105,2**
	Компот из сухофруктов	**150**	**77,7**
	Хлеб ржано-пшеничный	**40**	**49,9**
Полдник	Печенье	**40**	**100**
	Кисель	**150**	**47**
	Яйца варёные	**40**	**63**

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: 2026.11.06 10:25:24+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 12 ноября 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**
Полдник	Сдоба обыкновенная	**60**	**190**
	Чай с лимоном	**200/10**	**80**

Итого калорийность: 1350

Меню на 12 ноября 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:

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: 2026.11.06 10:26:37+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.1.0

Меню на 13 ноября 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**	**169,4**
	Пряники/печенье	**40**	**100,6**

Итого калорийность: 1350

Меню на 13 ноября 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**	**109,8**
	Пряники/печенье	**40**	**100,6**

Итого калорийность: 1050