Меню на 12.10.2026г.

Утверждено:
Зав детским садом Куликова О.А.

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	<u>Завтрак</u>										
	Каша ячневая на молоке	150	200	6,78	9,04	6,15	8,20	23,985	31,98	178,07	237,42
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22
	Кофейный напиток	150	200	2,70	3,60	2,00	2,67	21,90	29,2	116,40	155,20
12.45	<u>Обед</u>										
	Суп картофельный с геркулесом на мясном бульоне	150	180	1,50	1,80	1,68	2,02	10,20	12,240	61,95	74,34
	Сосиска в томатном соусе	60	80	4,14	5,52	3,78	5,04	4,44	5,92	68,88	91,84
	Горошница	120	150	14,06	17,58	6,80	8,50	32,79	40,99	232,87	291,09
	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,80	0,24	0,40	14,76	24,60	70,50	117,50
	Компот из сухих фруктов	150	200	0,1	0,15	0,00	0,00	12,1	16,4	54,9	111,8
15.40	<u>Полдник</u>										
	Картофель тушенный в молоке	150	200	1,95	2,60	2,85	3,80	8,40	11,20	67,50	90,00
	Зефир	20	25	0,09	0,15	0,00	0,00	9,4	14,6	36,6	60,8
	Фруктовый чай	150	200	0,02	0,02	0,00	0,00	10,06	15,04	40,30	60,20

Меню на 13.10.2026 г.

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	<u>Завтрак</u>										
	Каша рисовая на молоке	150	200	5,25	7,00	9,15	12,20	27,75	37,00	216,00	288,00
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/20	30/20	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120
	Чай с лимоном	150	200	0,30	0,40	0,15	0,20	10,65	14,20	42,00	56,00
12.45	<u>Обед</u>										
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	180	2,60	2,75	5,75	6,35	6,45	7,71	87,30	98,10
	Тефтель рыбный в томатном соусе	60	80	10,73	14,25	3,48	4,38	3,33	7,29	86,00	112,00
	Каша перловая	120	150	2,93	4,40	2,82	4,23	20,87	31,31	122	183
	Компот из кураги	150	200	2,40	3,20	0,00	0,00	35,10	46,8	145,5	194,00
	Хлеб пшеничный	30	50	2,43	4,05	1,02	1,70	12,66	21,10	66,60	111,00
15.40	<u>Полдник</u>										
	Сырники творожные с соусом	150	200	19,29	25,96	11,90	16,15	50,65	69,40	385,00	524,00
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,24	0,32	0,11	0,14	14,59	19,45	60	80

Меню на 14.10.2026 г.

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	<u>Завтрак</u>										
	Каша гречневая на молоке	150	200	6,30	8,40	3,45	4,60	32,40	43,20	177	236
	Батон смаслом	30/20	30/20	2,69	2,69	7,19	7,19	23,26	23,26	167,70	167,70
	Фруктовый чай	150	200	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	37,2	41,3
11.30 12.45	<u>Обед</u>										
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	180	3,90	4,68	3,30	3,96	9,90	11,88	84	100,80
	Плов из мяса птицы	150	200	13,50	18	10,20	13,60	25,35	33,80	246	328
	Кисель	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	26,00	79,50	106
	Хлеб пшеничный	30	50	2,43	4,05	0,30	0,50	14,64	24,40	72,60	121
15.40	<u>Полдник</u>										
	Открытый пирог с повидлом	65	80	2,50	3,00	5,70	7,00	29,40	36,20	173,50	213,60
	Кисломолочный продукт	150	200	4,20	5,6	3,8	5,00	14,50	19,40	109,50	146,00

Меню на 15.10.2026 г.

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	<u>Завтрак</u>										
	Каша геркулесовая на молоке	150	200	6,30	8,40	5,85	7,80	17,55	23,40	147	196
	Бутерброд с повидлом	30/20	30/25	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92
	Какао с молоком	150	200	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	89,1	118,8
11.30 12.45	<u>Обед</u>										
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	148	206	3,54	4,91	5,36	7,41	57,21	79,46
	Овощи тушёные с мясом	120	160	8,84	8,84	5,68	5,68	12,53	12,53	136	136
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,1	0,13	0,1	0,12	18,1	21,72	73,5	88
	Хлеб пшеничный	30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87
15.40	<u>Полдник</u>										
	Макароны с Яйцом	150	200	7,10	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210	272
	Сок	150	200	0,2	0,2	0,2	0,2	11,6	11,6	48	48

Меню на 16.10.2026 г.

№ рец.	Приемы пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевая ценность						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7 лет
				1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
8.30	Завтрак										
	Каша кукурузно-ячневаяна молоке	150	200	7,4	10,18	3,11	4,48	34,51	47,45	199,38	274,15
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,45	3,88	5,4	7,55	14,62	24,95	136	166,40
	Чай	150	200	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	37,2	41
11.30 12.45	Обед										
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200	250	1,36	1,7	3,86	4,82	5,35	6,69	62	77
	Манные зразы с мясом в томатном соусе	180	200	9,06	12,43	6,15	10,25	6,08	9,78	120,33	181,67
	Компот из сухих фруктов	150	200	0,1	0,4	0,01	0,02	18,68	24,99	71,34	102
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118
15.40	Полдник										
	Ватрушка с творогом	60/20	70/25	13,17	13,39	7,27	7,83	35,12	41,69	261,60	288
	Молоко	150	200	4,12	4,96	3,55	4,28	6,82	8,21	76,68	92,34