

01.03.26 - 31.03.26

Заведующий

Копченко Т.Н.

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>432</b>	<b>421.7</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>442</b>	<b>472.5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>424</b>	<b>415.9</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>442</b>	<b>453.1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>423</b>	<b>422.5</b>
Каша ячневая молочная	200/4	166.2	Каша пшенная молочная жидкая	200/4	195.8	Каша рисовая молочная жидкая	200/4	193.4	Каша манная молочная жидкая	200/4	177.1	Каша молочная 5 злаков*	200	180.1
Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9	Какао с молоком (1 вар)	180	84	Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9	Какао с молоком (1 вар)	180	83.3	Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9
Батон с маслом	40/8	157.6	Батон с маслом с сыром	40/8/10	192.7	Батон с маслом	35/5	124.6	Батон с маслом с сыром	40/8/10	192.7	Батон с маслом	35/8	144.5
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>76.5</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>42.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>
Кефир	100	56.4	Снежочек	100	76.5	Кефир	100	56.4	Сок	100	42.4	Кефир	100	56.4
<b>ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>685.2</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>615</b>	<b>510.2</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>636</b>	<b>545.1</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>749.9</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>655</b>	<b>541.2</b>
Морковное пюре	60	47.8	Щи с капустой и картофелем	180	155.8	Свекольник с мясом и сметаной	180/20/11	173.2	Борщ с мясом, со сметаной	180	176.8	Салат из свеклы	60	49.3
Рассольник ленинградский	180	167.6	Печень по строгановски *	80	117.9	Котлета мясная	70	184.7	Гуляш из свинины	80	254.9	Суп картофельный с	180	120.6
Котлета мясная	70	184.7	Картофельное пюре	130	135.8	Капуста тушеная	130	86.5	Каша гречневая с маслом	130/5	217.5	макаронными изделиями		
Макаронные изделия отварные	130/5	184.2	Компот из смеси сухофруктов	180	29	Компот из смеси сухофруктов	180	29	Компот из смеси сухофруктов	180	29	Птица порционная	60	183.4
Компот из смеси сухофруктов	180	29.2	Хлеб ржаной	45	71.7	Хлеб ржаной	45	71.7	Хлеб ржаной	45	71.7	Капуста тушеная	130	86.5
Хлеб ржаной	45	71.7										Напиток Лимонный	180	29.7
												Хлеб ржаной	45	71.7
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>365</b>	<b>441.2</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>440</b>	<b>478.3</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>581</b>	<b>673.6</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>635</b>	<b>503.1</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>510</b>	<b>503.7</b>
Запеканка из творога с	150	330.1	Салат картофельный с зеленым	60	62.5	Яйцо отварное	1	62.8	Рыба припущенная с овощами	100	105.9	Морковное пюре	60	47.8
повидлом			горошком			Каша "Геркулес" молочная	200/5	205.2	Картофельное пюре	75	73.6	Суфле из печени	120	193
Чай с сахаром	180	28	Суфле из рыбы	100	125.1	жидкая			Пирожок с яблоком	70	159.1	Печенье	15	67.6
Хлеб пшеничный	35	83.1	Манник	70	150.1	Булочка "Домашняя"	60	210.3	Чай с лимоном	180	28.7	Сок	180	76.3
			Чай с молоком	180	69.4	Сок	180	76.3	Хлеб пшеничный	30	71.2	Хлеб пшеничный	35	83.1
			Хлеб пшеничный	30	71.2	Хлеб пшеничный	35	83.1	Яблоки	180	64.6	Яблоки	100	35.9
						Яблоки	100	35.9						
Общая калорийность за день		1604.5	Общая калорийность за день		1537.5	Общая калорийность за день		1691	Общая калорийность за день		1748.5	Общая калорийность за день		1523.8

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница						
Вых.	Калор	Вых.	Калор	Вых.	Калор	Вых.	Калор	Вых.	Калор					
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>529.4</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>438</b>	<b>460.4</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>424</b>	<b>415.9</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>439</b>	<b>525.3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>368</b>	<b>402.4</b>
Яйцо отварное	1	62.8	Каша "Здоровье"	200	184.4	Каша рисовая молочная жидкая	200/4	193.4	Яйцо отварное	1	62.8	Морковное пюре	60	47.8
Каша "Геркулес" молочная жидкая	200/4	198.6	Какао с молоком (1 вар)	180	83.3	Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9	Каша пшеничная молочная жидкая	200	185.8	Омлет натуральный 85/85	85	112.2
Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9	Батон с маслом с сыром	40/8/10	192.7	Батон с маслом	35/5	124.6	Какао с молоком (1 вар)	180	84	Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9
Батон с повидлом	40/25	170.1							Батон с маслом с сыром	40/8/10	192.7	Батон с маслом	35/8	144.5
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>76.5</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>42.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>115</b>	<b>124</b>
Кефир	100	56.4	Снежочек	100	76.5	Кефир	100	56.4	Сок	100	42.4	Кефир	100	56.4
												Печенье	15	67.6
<b>ОБЕД</b>	<b>645</b>	<b>617.5</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>642.9</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>605</b>	<b>555.9</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>708.4</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>605</b>	<b>554.2</b>
Салат из свеклы	60	49.3	Морковное пюре	60	47.8	Суп картофельный с рыбой	180	155.9	Суп картофельный с бобовыми	180	193.7	Свекольник	180	173.9
Ци с мясом, со сметаной	180	153.1	Борщ с мясом, со сметаной	180	176.8	консервированной 2			Гуляш из свинины	80	172.8	Котлета куриная	70	137
Плов из отварной свинины	180	314.2	Котлета куриная	70	137	Котлета мясная	70	184.7	Каша гречневая с маслом	130/5	217.5	Картофельное пюре	130	142.4
Компот из смеси сухофруктов	180	29.2	Макаронные изделия отварные	130/5	179.9	Картофельное пюре(сложный гарнир)	65	67.9	Напиток из шиповника	180	52.7	Компот из смеси сухофруктов	180	29.2
Хлеб ржаной	45	71.7	Напиток Лимонный	180	29.7	Хлеб ржаной	45	71.7	Хлеб ржаной	45	71.7	Хлеб ржаной	45	71.7
			Хлеб ржаной	45	71.7	Капуста тушеная(сложный гарнир)	65	46.5						
						Компот из смеси сухофруктов	180	29.2						
						Хлеб ржаной	45	71.7						
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>335</b>	<b>449.4</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>560</b>	<b>575.9</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>615</b>	<b>655.2</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>533</b>	<b>534.1</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>465</b>	<b>477.1</b>
Запеканка из творога со сгущенным молоком	125	308.8	Рыба припущенная с овощами	100	87.9	Винегрет овощной с огурцами	120	106.3	Морковное пюре	60	47.8	Запеканка из творога с повидлом	150	330.1
Чай с молоком	180	69.4	Булочка "Ванильная"	70	215.8	Булочка "Российская"	60	208.9	Суфле из рыбы	100	125.1	Чай с сахаром	180	28
Хлеб пшеничный	30	71.2	Сок	180	76.3	Чай с сахаром	180	28	Чай с лимоном	180	36.7	Хлеб пшеничный	35	83.1
			Хлеб пшеничный	35	83.1	Хлеб пшеничный	35	83.1	Хлеб пшеничный	33	78.3	Яблоки	100	35.9
			Яблоки	100	35.9	Яблоки	100	35.9	Яблоки	100	35.9			
Общая калорийность за день		1652.7	Общая калорийность за день		1755.7	Общая калорийность за день		1683.4	Общая калорийность за день		1810.2	Общая калорийность за день		1557.7

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Вых.	Калор.	Вых.	Калор.	Вых.	Калор.	Вых.	Калор.	Вых.	Калор.
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ЗАВТРАК</b>	
	<b>429 408.1</b>		<b>438 469.5</b>		<b>421 469</b>		<b>438 485.1</b>		<b>368 373.9</b>
Яйцо отварное	1 62.8	Каша молочная 5 злаков	200 180.1	Яйцо отварное	1 62.8	Каша "Дружба"	200 194.5	Морковное пюре	60 47.8
Каша ячневая молочная	200/5 172.8	Кофейный напиток с молоком 1	180 96.7	Каша пшеничная молочная жидкая	200 199	Кофейный напиток с молоком 1	180 97.9	Омлет натуральный 85/85	85 112.2
Чай с сахаром	180 28	Батон с маслом с сыром	40/8/1 192.7	Какао с молоком (1 вар)	180 82.6	Батон с маслом с сыром	40/8/10 192.7	Чай с молоком	180 69.4
Батон с маслом	35/8 144.5			Батон с маслом	35/5 124.6			Батон с маслом	35/8 144.5
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>10 ЧАСОВ</b>	
	<b>115 124</b>		<b>100 42.4</b>		<b>100 56.4</b>		<b>100 76.5</b>		<b>115 124</b>
Кефир	100 56.4	Сок	10 42.4	Кефир	100 56.4	Снежочек	100 76.5	Кефир	100 56.4
Печенье	15 67.6							Печенье	15 67.6
<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>		<b>ОБЕД</b>	
	<b>635 580.9</b>		<b>625 531.2</b>		<b>635 511</b>		<b>695 628.9</b>		<b>650 642</b>
Суп картофельный с консервированной фасолью	180 150.2	Рассольник ленинградский	180 167.9	Суп картофельный с рыбой	180 155.9	Морковное пюре	60 47.8	Свекла отварная порционная	40 15.9
Тефтели из свинины с рисом (ежики)	100 243.3	Котлета мясная	70 184.7	консервированной 2		Суп кудрявый	180 143.4	Щи с капустой и картофелем	180 155.8
Капуста тушеная	130 86.5	Овощное рагу	150 77.7	Тефтели куриные в соусе	70/30 139.8	Запеканка картофельная с мясом	200 297.4	Котлета мясная	70 184.7
Компот из смеси сухофруктов	180 29.2	Компот из смеси сухофруктов	180 29.2	Картофельное пюре(сложный гарнир)	65 67.9	Сметанно-томатный соус	30 39.2	Макаронные изделия отварные	130/5 184.2
Хлеб ржаной	45 71.7	Хлеб ржаной	45 71.7	Капуста тушеная(сложный гарнир)	65 46.5	Компот из смеси сухофруктов	180 29.4	Напиток Лимонный	180 29.7
				Хлеб ржаной	45 71.7	Хлеб ржаной	45 71.7	Хлеб ржаной	45 71.7
				Компот из смеси сухофруктов	180 29.2				
				Хлеб ржаной	45 71.7				
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	
	<b>463 526.9</b>		<b>505 501.6</b>		<b>520 617.8</b>		<b>550 515.5</b>		<b>465 525.4</b>
Запеканка из творога с повидлом	150 330.1	Винегрет овощной с огурцами	120 106.3	Горошница	140/5 212.3	Салат Зимний	70 62.3	Запеканка из творога с повидлом	150 330.1
Какао с молоком (1 вар)	180 82.6	Суфле из рыбы	100 125.1	Булочка "Российская"	60 210.2	Рыба припущенная с овощами	100 87.9	Сок	180 76.3
Хлеб пшеничный	33 78.3	Пирожок с яблоком	70 159.1	Сок	180 76.3	Ватрушка с творогом	70 229.5	Хлеб пшеничный	35 83.1
Яблоки	100 35.9	Хлеб пшеничный	35 83.1	Хлеб пшеничный	35 83.1	Чай с лимоном	180 28.7	Яблоки	100 35.9
		Чай с сахаром	180 28	Яблоки	100 35.9	Хлеб пшеничный	30 71.2		
						Яблоки	100 35.9		
Общая калорийность за день	1639.9	Общая калорийность за день	1544.7	Общая калорийность за день	1654.2	Общая калорийность за день	1706	Общая калорийность за день	1665.3

Ежедневное двадцатидневное меню для категории: Детсад  
01.03.26 - 31.03.26

МБДОУ д/с №2 г. Челябинск 2026год

4 неделя

Заведующий

"Утверждаю"  
Копченко Т.Н.

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>423</b>	<b>333.7</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>438</b>	<b>476.4</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>391.7</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>516.9</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>349.7</b>
Каша молочная 5 злаков	200	161.2	Каша пшеничная молочная жидкая	200	185.8	Суп молочный с макаронными изделиями	200	185.1	Яйцо отварное	1	62.8	Каша "Здоровье"	200	177.8
Чай с сахаром	180	28	Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9	Какао с молоком (1 вар)	180	82	Каша "Геркулес" молочная	200/4	198.6	Чай с сахаром	180	28
Батон с маслом	35/8	144.5	Батон с маслом с сыром	40/8/10	192.7	Батон с маслом	35/5	124.6	жидкая			Батон с повидлом	35/20	143.9
									Батон с маслом	40/8	157.6			
									Кофейный напиток с молоком 1	180	97.9			
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>115</b>	<b>124</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>76.5</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>42.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>115</b>	<b>124</b>
Кефир	100	56.4	Снежочек	100	76.5	Кефир	100	56.4	Сок	100	42.4	Кефир	100	56.4
Печенье	15	67.6										Печенье	15	67.6
<b>ОБЕД</b>	<b>605</b>	<b>629.7</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>615</b>	<b>536.7</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>619</b>	<b>566.3</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>576.8</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>585</b>	<b>531.7</b>
Борщ с мясом, со сметаной	180	176.8	Суп картофельный с клецками	180	181.6	Рассольник ленинградский с курицей	180/14	164.4	Свекла отварная порционная	40	15.9	Щи с капустой и картофелем	180	155.8
Котлета мясная	70	184.7	Печень по строгановски *	80	117.9	Котлета мясная	70	184.7	Суп крестьянский с крупой	180	157.1	Азу по-татарски с мясом (свинина)	180	275
Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	167.3	Картофельное пюре	130	135.8	Капуста тушеная	130	92.8	Макаронные изделия отварные	130/5	184.2	Компот из смеси сухофруктов	180	29.2
Компот из смеси сухофруктов	180	29.2	Напиток Лимонный	180	29.7	Напиток из шиповника	180	52.7	Компот из смеси сухофруктов	180	29.2	Хлеб ржаной	45	71.7
Хлеб ржаной	45	71.7	Хлеб ржаной	45	71.7	Хлеб ржаной	45	71.7	Хлеб ржаной	45	71.7			
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>363</b>	<b>591.4</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>540</b>	<b>581.2</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>525</b>	<b>728.8</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>453</b>	<b>538.1</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>453</b>	<b>434.5</b>
Лакомка из творога	150	411.2	Салат из свеклы	60	50.2	Запеканка из творога с повидлом	150	330.1	Рыба припущенная с овощами	100	87.9	Пюре из свеклы	60	67.8
Кофейный напиток с молоком 1	180	101.9	Суфле из рыбы	100	125.1	Булочка "Домашняя"	60	210.3	Картофельное пюре	75	73.6	Суфле из кур с морковью	80	176.2
Хлеб пшеничный	33	78.3	Булочка "Ванильная"	70	222.5	Чай с молоком	180	69.4	Булочка с сыром	65	261.6	Сок	180	76.3
			Сок	180	76.3	Хлеб пшеничный	35	83.1	Чай с лимоном	180	36.7	Хлеб пшеничный	33	78.3
			Хлеб пшеничный	30	71.2	Хлеб пшеничный	35	83.1	Хлеб пшеничный	33	78.3	Яблоки	100	35.9
			Яблоки	100	35.9	Яблоки	100	35.9						
Общая калорийность за день		1678.8	Общая калорийность за день		1670.8	Общая калорийность за день		1743.2	Общая калорийность за день		1674.2	Общая калорийность за день		1439.9