

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
О.А.Карданова

«13» марта 2026 г



Меню 16 марта 2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 1						
завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	5,84	6,08	32,28	207,5
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	30	3,04	0,32	19,69	93,76
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак:		520	9,486	14,068	72,106	452,664
обед:	Суп овощной с зеленым горошком	200	1,72	0,25	4,18	30,06
	Биточки мясные рубленые	60	9,318	7,068	9,642	139
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	60	6,08	0,64	39,38	187,52
Итого за обед:		600	21,194	10,986	56,432	570,582
полдник:	Булочка домашняя	60	4,74	4,872	32,68	193,2
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого за полдник:		240	4,866	4,89	42,886	234,204
Итого за день:		1360	36,14	29,65	171,424	1257,45

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
 О.А.Карданова
 «13» марта 2026 г



Меню 17 марта 2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 2						
завтрак:	Каша молочная манная	200	4,9	4,0	25,49	157,56
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	30	3,04	0,32	19,69	93,76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	Вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7
Итого за завтрак		445	9,106	18,988	69,67	484,024
обед:	Свекольник со сметаной	200	2,26	5,38	10,9	98,6
	Плов с мясом	180	12,15	12,2	25,65	263,25
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	60	6,08	0,64	39,38	187,52
Итого за обед		620	20,886	18,238	100,91	651,07
полдник	Макароны с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого за полдник		280	6,316	6,688	25,346	186,334
<i>Итого за день:</i>		<i>1345</i>	<i>36,303</i>	<i>43,914</i>	<i>195,93</i>	<i>1321,428</i>

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»
 О.А.Карданова
 «13» марта 2026 г



Меню

18 марта 2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 3						
завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	148
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	30	3,04	0,32	19,69	93,76
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	Конфеты «Тортимилка»	40	1,4	6,8	24	160
<i>Итого за завтрак:</i>		460	10,686	19,988	72,266	508,764
обед:	Суп рассольник	150	2,9	4,8	12,76	116,11
	Котлета рыбная	60	9,35	3,29	6,9	94,5
	Г/р пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5
	Компот из свежих яблок	150	0,42	0	20,45	83
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
<i>Итого за обед:</i>		510	21	12,8	48,29	410,11
полдник:	Омлет	60	6,17	11,8	1,18	136,7
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	30	3,04	0,32	19,69	93,76
<i>Итого за полдник</i>		270	8,50	2,32	35,6	199,2
<i>Итого за день:</i>		280	9,336	12,138	31,076	271,464

Заведующий МКДОУ «Детский сад №51»

О.А.Карданова
«13» марта 2026 г



Меню
19 марта 2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Неделя 1</i>						
День 4						
завтрак:	Каша молочная ячневая	200	5,84	6,08	32,28	207,5
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	30	3,04	0,32	19,69	93,76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
Итого за завтрак		520	9,466	14,068	72,106	452,664
обед	Суп гороховый	150	2,62	2,3	10,33	72,38
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	17,3	4,4	15,3	168,8
	Компот из свежих яблок	150	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	50	6,7	1,5	15	108
Итого за обед		500	27,016	8,218	65,61	450,88
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8,38	2,31	26,39	158
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого за полдник		250	8,50	2,32	35,6	199,2
<i>Итого за день:</i>		<i>1270</i>	<i>125,03</i>	<i>24,66</i>	<i>173,316</i>	<i>1102,75</i>



Меню 20 марта 2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
День 5						
завтрак:	Каша молочная гречневая	200	8,03	4,27	26,4	176,2
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004
	Хлеб	30	3,04	0,32	19,69	93,76
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66
2 завтрак	вафли	25	0,96	7,4	14,1	125,7
Итого за завтрак:		445	12,236	13,068	70,526	502,664
обед:	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,26	13,72	83,8
	Тефтеля мясная	70	4,7	5,271	6,0	90,5
	Г/р капуста тушеная	100	34,23	5,52	69,58	464,8
	Компот из свежих яблок	180	0,396	0,018	24,98	101,7
	Хлеб	60	6,08	0,64	39,38	187,52
Итого за обед:		610	47,5	13,709	153,66	928,32
полдник:	Булочка ванильная	60	4,74	4,872	32,68	193,2
	Чай	180	0,126	0,018	10,206	41,004
Итого за полдник:		240	3,926	4,318	34,606	203,004
Итого за день:		1295	6,662	31,095	258,8	1634