

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 | 150 | 2,57 | 8,51 | 15,16 | 188,76 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 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: | | 440 | 7,55 | 17,16 | 48,09 | 416,04 |
| обед: | Суп овощной с зеленым горошком | 150 | 1,8 | 4,91 | 8,48 | 101,44 |
| | Биточки мясные | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139 |
| | Гарнир макароны отварные | 100 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,3 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 |
| Итого за обед: | | 510 | 21,918 | 16,488 | 71,202 | 543,74 |
| полдник: | Булочка домашняя | 60 | 4,74 | 4,872 | 32,68 | 193,2 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| Итого за полдник: | | 210 | 4,74 | 4,872 | 44,68 | 234,08 |
| Итого за день: | | 1160 | 34,208 | 38,52 | 163,9 | 1194 |

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 | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 2 | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная манная | 150 | 3,21 | 7,5 | 21,09 | 149 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 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 | | 365 8,75 | 8,75 | 23,15 | 58,32 | 457,58 |
| обед: | Свекольник со сметаной | 150 | 3,38 | 5,2 | 10,03 | 109,1 |
| | 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 | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 |
| Итого за обед | | 560 | 22,626 | 18,918 | 75,66 | 582,05 |
| полдник | Макароны с сыром | 100 | 6,19 | 6,67 | 15,14 | 145,33 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| Итого за полдник | | 250 | 6,316 | 6,67 | 27,14 | 185,88 |
| <i>Итого за день:</i> | | 1175 | 37,692 | 48,738 | 161,12 | 1225,51 |



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 | 150 | 3,29 | 6,9 | 13,7 | 144,25 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 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> | | 380 | 9,27 | 21,95 | 160,83 | 487,13 |
| 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 | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 240 | 10,67 | 12,8 | 24,18 | 177,58 |
| <i>Итого за день:</i> | | 1180 | 40,94 | 47,55 | 233,3 | 1074,82 |

Утверждаю
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 | 150 | 3,18 | 7,2 | 19,36 | 143 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 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 | | 440 | 8,16 | 15,85 | 52,29 | 370,28 |
| обед: | Суп гороховый | 150 | 2,62 | 2,3 | 10,33 | 72,38 |
| | Жаркое по-домашнему из | 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 | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| Итого за полдник | | 210 | 8,38 | 2,31 | 38,39 | 198,8 |
| <i>Итого за день:</i> | | <i>1150</i> | <i>43,556</i> | <i>26,378</i> | <i>156,29</i> | <i>1019,96</i> |

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



Меню
20 марта 2026 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическ ая Ценность, (ккал) |
|--------------------------|-------------------------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Неделя 1</i> | | | | | | |
| День 5 | | | | | | |
| завтрак: | Каша молочная гречневая | 150 | 6,69 | 3,56 | 22,01 | 146,85 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 2 завтрак | вафли | 25 | 0,96 | 7,4 | 14,1 | 125,7 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 365 | 12,23 | 19,21 | 169,24 | 455,43 |
| обед: | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,54 | 1,76 | 11,6 | 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 | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,98 | 101,7 |
| | Хлеб | 50 | 6,7 | 1,5 | 15 | 108 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 520 | 47,5 | 14,069 | 127,16 | 848,8 |
| полдник: | Булочка ванильная | 60 | 4,74 | 4,872 | 32,68 | 193,2 |
| | Чай | 150 | 0 | 0 | 12 | 40,88 |
| <i>Итого за полдник:</i> | | 210 | 4,74 | 4,872 | 44,68 | 234,08 |
| <i>Итого за день:</i> | | 1195 | 64,47 | 38,151 | 341,08 | 1538,31 |