

**МЕНЮ****Ясли**

12 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность (калл)	Витамины С
1-й ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	10,8	12	39	177	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Щи из св капустой со сметаной	150	1,3	4	7	64,7	8
	Плов из говядины	150	18,3	16	26	313,8	1
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК							
УЖИН	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
	Картофель жареный из отварного	150	3,6	15	31	270,8	
	Икра кабачковая	30	0,4	3	3	29,1	2
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
		1435	47	66	213	1443,2	22

**МЕНЮ****Сад**

12 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8	
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность (калл)	Витамины С	
1-й ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	15	15	52	236	1	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4		
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1		
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100				12	48	5
ОБЕД	Щи из св капустой со сметаной	200	2	6	9	86,3	10	
	Плов из говядины	200	25	21	34	418,4	1	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1	
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1	
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3	
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8		
УЖИН	Картофель жареный из отварного	170	5	17	36	306,9		
	Икра кабачковая	30	1	3	3	29,1	2	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4		
		1755	69	82	263	1797,4	24	

**МЕНЮ****Ясли**

13 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (калл)	Витамины С
1-й ЗАВТРАК	Каша овсянная "Геркулесовая" молочная	150	4,7	7	19	151,8	1
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,1	3	15	89,1	1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Бульон из курицы с яйцом	150	0,8	1		4,5	
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Котлета куриная	60	6,7	8	5	111,7	1
	Салат из квашенной капусты	40	0,7	4	2	44,3	7
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК							
	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Морковные оладьи с повидлом	180	6,5	8	19	174,1	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1615	36,9	55	191	1287,6	23

**МЕНЮ****Сад**

13 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (калл)	Витамины С
1-й ЗАВТРАК	Каша овсянная "Геркулесовая" молочная	205	7	9	26	207,4	2
	Кофеинный напиток с молоком	180	3	3	18	106,9	1
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Бульон из курицы с яйцом	200	1	1		6	
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3
	Котлета куриная	80	9	10	7	148,9	1
	Салат из квашенной капусты	50	1	5	2	55,3	9
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Морковные оладьи с повидлом	200	8	9	21	193,4	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1960	54	66	232	1585,9	26

**МЕНЮ****Ясли**

14 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (калл)	Витамины С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,5	6	23	162,5	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	150	3,1	7	20	89,8	5
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Тефтели мясные	60	10,3	12	7	174,3	1
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК							
УЖИН	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
		1435	57,3	58	222	1512,4	20

**МЕНЮ****Сад**

14 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (калл)	Витамины С
1-й ЗАВТРАК	Каша манная молочная	205	7	9	32	222,1	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп рассольник	200	5	10	26	119,7	6
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9	
	Тефтели мясные	80	14	16	10	232,4	1
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Запеканка творожная	170	25	11	25	290,9	1
	Сгущеное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1750	79	73	270	1859,1	22

**МЕНЮ****Ясли**

15 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	3,8	5	24	153,8	1
	Какао с молоком	150	2,9	3	20	115,5	1
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Борщ со свежей капустой	150	1,2	4	7	66,7	8
	Картофель отварной	90	1,9	5	17	109,5	
	Рыба с соусом по польски	60	5,6	2	3	48,9	
	Соленый огурец	30	0,3	1	2	5,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК							
	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Омлет молочный с кукурузой	180	12,3	15	6	208,2	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Вафли	20	1,2	6	12	100	
		1485	41,6	57	187	1354,1	20

**МЕНЮ****Сад**

15 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8	
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность (калл)	Витамин С	
1-й ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	205	6	7	33	210,2	2	
	Какао с молоком	180	4	4	24	138,6	1	
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1		
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100				12	48	5
ОБЕД	Борщ со свежей капустой	200	2	6	9	88,9	10	
	Картофель отварной	110	3	6	20	133,9		
	Рыба с соусом по польски	80	8	3	4	65,1		
	Соленый огурец	30	1	1	2	5,7		
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1	
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1	
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6	8	101,3	3	
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8		
УЖИН	Омлет молочный с кукурузой	200	14	17	7	231,3		
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4		
	Вафли	20	2	6	12	100		
		1800	60	70	227	1644	23	

**МЕНЮ****Ясли**

16 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,5	6	26	166,2	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,7	8	14	135,4	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	3,8	4	6	66,5	
	Жаркое по домашнему	150	16,9	14	20	267,3	1
	Компот из сухофруктов	150	0,5		21	85,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,5	2	16	80,2	1
ПОЛДНИК							
УЖИН	Кефир	150	4,2	5	7	84,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	70,4	
УЖИН	Шаньга с сыром	100	9,5	10	55	350	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1495	48,3	54	235	1507,8	12

**МЕНЮ****Сад**

16 января

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	205	7	8	35	227,2	2
	Чай с сахаром	180	1			13	50,4
	Бутерброд с маслом сливочным	45	4	11	18	174,1	
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100				12	48
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	5	5	8	88,6	
	Жаркое по домашнему	200	23	19	26	356,4	1
	Компот из сухофруктов	180	1			26	102,5
	Хлеб ржаной	50	4	2	19	100,2	1
ПОЛДНИК							
УЖИН	Кефир	180	6	6	8	101,3	3
	Хлеб пшеничный	40	4	1	20	93,8	
УЖИН	Шаньга с сыром	100	10	10	55	350	
	Чай с сахаром	180	1			13	50,4
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1820	68	66	277	1822,9	13