

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Ясли**

19 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 пшеничная молочная	150	5,5	6	26	178,5	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 с вермишелью	150	1,7	2	14	74,5	
	Голубцы ленивые	150	10,6	29	10	338	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	
	Салат Винегрет овощной	180	2,3	19	15	232,7	12
	Яйцо варёное.	25	3,2	3	1	39,3	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
		1460	35,9	75	173	1450,8	24

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Сад**

19 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 пшеничная молочная	205	8	9	36	244	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 с вермишелью	200	3	3	18	99,3		
	Голубцы ленивые	200	15	39	13	450,7	1	
	Компот из сухофруктов	180	1		26	102,5	1	
	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		
	Салат Винегрет овощной	200	3	21	17	258,6	13	
	Яйцо варёное.	25	4	3	1	39,3		
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4		
		1785	54	95	214	1812,6	26	

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Ясли**

20 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 кукурузная молочная	150	5,5	6	26	178,5	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	3	15	89,1	1
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	45	4,7	12	17	170,7	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,7	2	14	74,5	
	Ёжики куриные	130	24,2	5	14	189,5	
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	5	3	49,6	
	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	Овощное рагу	180	3,3	14	20	209,9	
	Яйцо варёное.	25	3,2	3	1	39,3	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1630	56,2	62	213	1481,5	13

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Сад**

20 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 кукурузная молочная	205	8	9	36	244	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	18	106,9	1
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	57	6	15	21	216,3	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Суп картофельный с перловой крупой	200	3	3	18	99,3	
	Ёжики куриные	170	32	6	18	247,7	
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1	6	4	61,9	
	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	Овощное рагу	200	4	15	22	233,2	
	Яйцо варёное.	25	4	3	1	39,3	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1977	79	73	260	1824,8	14

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Ясли**

21 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 пшеничная молочная	150	5,5	6	26	178,5	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 гороховый	150	1,4	3	9	59,3	
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Гуляш из птицы	60	9,3	2	2	60,8	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,6	5	4	50,8	
	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	Сырники творожные	150	24	19	32	385,1	1
	Сгущеное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1475	58,3	58	223	1563,6	14

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Сад**

21 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 пшеничная молочная	205	8	9	36	244	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 гороховый	200	2	4	11	79,1	
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9	
	Гуляш из птицы	80	13	3	2	81,1	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	1	6	4	63,4	
	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	Сырники творожные	170	28	21	36	436,4	1
	Сгущеное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1800	80	70	266	1898	15

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Ясли**

22 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 гречневая молочная	150	5,9	6	26	180	
	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	Свекольник	150	1,2	4	7	62,5	5
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Котлеты рыбные	60	6,3	2	5	51,6	1
	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	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1485	44,7	55	190	1355,6	20

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Сад**

22 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 гречневая молочная	205	8	9	36	246		
	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	Свекольник	200	2	6	9	83,4	7	
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3	
	Котлеты рыбные	80	9	2	6	68,8	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		
	Печенье	20	2	4	14	90		
		1800	63	68	232	1651,8	22	

ДЕТ САД

МЕНЮ**Ясли**

23 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 "Дружба" молочная (рис, пшено)	150	4,8	7	26	176,5	1
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	45	4,7	12	17	170,7	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Щи из св капустой со сметаной	150	1,3	4	7	64,7	8
	Запеканка картофельная с мясом	150	18,7	19	14	293,3	
	Икра кабачковая	30	0,4	3	3	29,1	2
	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	Булочка домашняя	100	7,3	12	62	380,4	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1535	48,1	69	243	1637,1	22

ДЕТ САД

МЕНЮ**Сад**

23 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 "Дружба" молочная (рис, пшено)	205	7	9	36	241,2	2
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Бутерброд с сыром, маслом сл.	57	6	15	21	216,3	1
2-й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100			12	48	5
ОБЕД	Щи из св капустой со сметаной	200	2	6	9	86,3	10
	Запеканка картофельная с мясом	200	25	25	18	391	
	Икра кабачковая	30	1	3	3	29,1	2
	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	Булочка домашняя	100	8	12	62	380,4	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1862	68	83	284	1970,9	25