

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Ясли**

26 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
	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	
	Капуста тушеная с мясом	150	6	8	10	132,6	
	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	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	29	51	184	1246,6	13

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Сад**

26 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 овсянная "Геркулесовая" молочная	205	7	9	26	207,4	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	
	Капуста тушеная с мясом	200	8	10	13	176,8	
	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	
		1760	45	62	225	1540,2	14

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Ясли**

27 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 рисовая молочная	150	3,8	5	24	153,8	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	Бульон из курицы с яйцом	150	0,8	1		4,5	
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Суфле куриное	60	19,8	23	2	289,9	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	Молочная вермишель	180	6,2	5	24	153,8	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Банан	160	2,1	1	30	133	14
		1645	51,9	66	210	1545,8	38

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Сад**

27 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 рисовая молочная	205	6	7	33	210,2	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	Бульон из курицы с яйцом	200	1	1		6	
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3
	Суфле куриное	80	27	31	2	386,5	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	Молочная вермишель	200	7	5	26	170,8	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Банан	220	3	1	38	171	18
		2032	73	82	256	1936,9	45

МЕНЮ**Ясли**

28 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 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	Борщ со свежей капустой	150	1,2	4	7	66,7	8
	Жаркое по домашнему	150	16,9	14	20	267,3	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	Запеканка творожная	150	21,9	10	22	256,7	1
	Сгущеное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1465	58,9	54	205	1465	23

МЕНЮ**Сад**

28 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 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	5
ОБЕД	Борщ со свежей капустой	200	2	6	9	88,9	10
	Жаркое по домашнему	200	23	19	26	356,4	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	Запеканка творожная	170	25	11	25	290,9	1
	Сгущенное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1790	81	68	248	1808,2	26

ДЕТСКИЙ САД

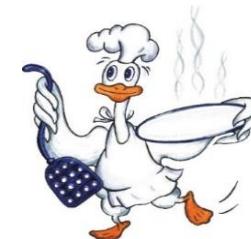
МЕНЮ**Ясли**

29 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" (ячневая,пшеничная)	150	5,4	6	28	179,6	
	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	Суп рассольник	150	3,1	7	20	89,8	5
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Сосиска	60	6,6	15	1	160,2	
	Салат из свеклы с зелёным горошком	40					
	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	Рыба запеченая в омлете	180	33,1	21	10	356,8	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1495	68,3	76	211	1664,4	16

ДЕТСКИЙ САД

МЕНЮ**Сад**

29 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" (ячневая,пшеничная)	205	8	8	38	245,4		
	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	Суп рассольник	200	5	10	26	119,7	6	
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9		
	Сосиска	60	7	15	1	160,2		
	Салат из свеклы с зелёным горошком	50						
	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	Рыба запеченая в омлете	200	37	23	12	396,5		
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4		
	Печенье	20	2	4	14	90		
		1800	88	88	257	1975,6	17	

ДЕТ САД

МЕНЮ**Ясли**

30 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 манная молочная	150	4,5	6	23	162,5	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	Суп картофельный с рыбой	150	8	3	5	69,8	
	Гречка отварная	90	5,3	4	27	158,3	
	Котлеты мясные из говядины	60	6,5	8	4	106,1	1
	Кукуруза консервированная	30	0,8	1	5	23	
	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	Калитка с картошкой	100	3,4	9	19	157	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Яблоко	130	0,4	1	18	57,2	13

ДЕТ САД

МЕНЮ**Сад**

30 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 манная молочная	205	7	9	32	222,1	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	Суп картофельный с рыбой	200	11	4	6	93	
	Гречка отварная	110	7	4	33	193,5	
	Котлеты мясные из говядины	80	9	10	5	141,4	1
	Кукуруза консервированная	30	1	1	5	23	
	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							
	Калитка с картошкой	100	4	9	19	157	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Яблоко	150	1	1	21	66	15

1842 63 62 253 1658,9 29