

МЕНЮ



Ясли 16 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8         |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|-----------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамин 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        | Свекольник                   | 150  | 1,2   | 4    | 7            | 62,5                        | 5         |
|             | 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     | 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                          |           |
|             |                              |      |       |      |              |                             |           |
|             |                              |      |       |      |              |                             |           |
|             |                              | 1455 | 56,6  | 67   | 199          | 1439,3                      | 17        |

МЕНЮ



Сад 16 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8         |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|-----------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамин 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        | Свекольник                   | 200  | 2     | 6    | 9            | 83,4                        | 7         |
|             | 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        | Омлет молочный с кукурузой   | 200  | 14    | 17   | 7            | 231,3                       |           |
|             | Чай с сахаром                | 180  | 1     |      | 13           | 50,4                        |           |
|             | Печенье                      | 20   | 2     | 4    | 14           | 90                          |           |
|             |                              |      |       |      |              |                             |           |
|             |                              |      |       |      |              |                             |           |
|             |                              | 1775 | 79    | 83   | 245          | 1779,8                      | 19        |

МЕНЮ



Ясли 17 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8             |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|---------------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Энерг<br>ценность<br>(калл) | Витами<br>н С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная      | 150  | 5,5   | 6    | 26           | 178,5                       | 1             |
|             | Кофейный 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                        | 160  | 1     | 4    | 21           | 70                          |               |
|             |                              |      |       |      |              |                             |               |
|             |                              | 1635 | 37,7  | 54   | 198          | 1314,3                      | 23            |

МЕНЮ



Сад 17 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8             |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|---------------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энерг<br>ценность<br>(калл) | Витам<br>ин С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная      | 205  | 8     | 9    | 36           | 244                         | 2             |
|             | Кофейный 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 | 55    | 66   | 242          | 1622,5                      | 26            |

МЕНЮ



Ясли 18 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8             |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|---------------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Энерг<br>ценность<br>(калл) | Витами<br>н С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша кукурузная 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 овощной сборный          | 150  | 1,2   | 4    | 8            | 69,2                        | 1             |
|             | Макароны отварные            | 90   | 3,4   | 4    | 22           | 126,7                       |               |
|             | Гуляш из птицы               | 60   | 9,3   | 2    | 2            | 60,8                        |               |
|             | 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        | Вареники ленивые творожные   | 150  | 23,3  | 8    | 24           | 250,9                       |               |
|             | Сгущенное молоко             | 30   | 1,5   | 3    | 17           | 96                          |               |
|             | Кисель                       | 150  | 0,2   |      | 15           | 60,6                        | 2             |
|             |                              |      |       |      |              |                             |               |
|             |                              | 1435 | 56,8  | 43   | 210          | 1388,5                      | 14            |

МЕНЮ



Сад 18 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8             |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|---------------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энерг<br>ценность<br>(калл) | Витам<br>ин С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша кукурузная 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 овощной сборный          | 200  | 2     | 5    | 11           | 92,2                        | 1             |
|             | Макароны отварные            | 110  | 5     | 4    | 26           | 154,9                       |               |
|             | Гуляш из птицы               | 80   | 13    | 3    | 2            | 81,1                        |               |
|             | 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        | Вареники ленивые творожные   | 170  | 27    | 8    | 27           | 284,4                       |               |
|             | Сгущенное молоко             | 30   | 2     | 3    | 17           | 96                          |               |
|             | Кисель                       | 180  | 1     |      | 18           | 72,8                        | 2             |
|             |                              |      |       |      |              |                             |               |
|             |                              | 1750 | 78    | 52   | 253          | 1695,7                      | 15            |

МЕНЮ



Ясли 19 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8         |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|-----------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная        | 150  | 5,3   | 5    | 29           | 180,7                       | 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        | Щи из св капусты со сметаной | 150  | 1,3   | 4    | 7            | 64,7                        | 8         |
|             | Картофель отварной           | 90   | 1,9   | 5    | 17           | 109,5                       |           |
|             | 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        | 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                          |           |
|             |                              |      |       |      |              |                             |           |
|             |                              | 1490 | 35,9  | 58   | 192          | 1345,5                      | 33        |

МЕНЮ



Сад 19 марта 2026 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8         |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|-----------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная        | 205  | 8     | 7    | 40           | 246,9                       | 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        | Щи из св капусты со сметаной | 200  | 2     | 6    | 9            | 86,3                        | 10        |
|             | Картофель отварной           | 110  | 3     | 6    | 20           | 133,9                       |           |
|             | 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        | 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                        |           |
|             |                              |      |       |      |              |                             |           |
|             |                              | 1805 | 54    | 70   | 235          | 1648,4                      | 37        |

МЕНЮ



Ясли

20 марта

2026 г.

| 1           | 2                              | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8             |
|-------------|--------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|---------------|
| Приём пищи  | Наименование                   | Вес  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная        | 150  | 5,9   | 6    | 26           | 180                         |               |
|             | 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 молочный с крупой          | 150  | 3,8   | 5    | 14           | 111,5                       |               |
|             | Запеканка картофельная с мясом | 150  | 18,7  | 19   | 14           | 293,3                       |               |
|             | 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        | Пирожок с творогом             | 100  | 9,9   | 6    | 33           | 248                         | 1             |
|             | Чай с сахаром                  | 150  | 0,2   |      | 11           | 42                          |               |
|             | Фрукт                          | 140  | 1     | 4    | 21           | 70                          |               |
|             |                                |      |       |      |              |                             |               |
|             |                                |      |       |      |              |                             |               |
|             |                                | 1505 | 53,9  | 60   | 218          | 1525,9                      | 12            |

МЕНЮ



Сад

20 марта

2026 г.

| 1           | 2                              | 3    | 4     | 5    | 6            | 7                           | 8             |
|-------------|--------------------------------|------|-------|------|--------------|-----------------------------|---------------|
| Приём пищи  | Наименование                   | Вес  | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витам<br>ин С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная        | 205  | 8     | 9    | 36           | 246                         |               |
|             | 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 молочный с крупой          | 200  | 5     | 7    | 19           | 148,6                       |               |
|             | Запеканка картофельная с мясом | 200  | 25    | 25   | 18           | 391                         |               |
|             | 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        | Пирожок с творогом             | 100  | 10    | 6    | 33           | 248                         | 1             |
|             | Чай с сахаром                  | 180  | 1     |      | 13           | 50,4                        |               |
|             | Фрукт                          | 160  | 2     | 4    | 24           | 80                          |               |
|             |                                |      |       |      |              |                             |               |
|             |                                |      |       |      |              |                             |               |
|             |                                | 1832 | 73    | 75   | 262          | 1876,5                      | 12            |