

МЕНЮ



Если 6 июля 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (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	Суп крестьянский с крупой	150	3,8	4	6	66,5	
	Плов из говядины	150	18,3	16	26	313,8	1
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,4	4	2	35,9	
	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	Оладьи	160	8,4	2	53	254,2	
	Повидло	20	0,1		13	50	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
		1475	54,4	54	246	1485,2	12

МЕНЮ



Сад 6 июля 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (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	Суп крестьянский с крупой	200	5	5	8	88,6	
	Плов из говядины	200	25	21	34	418,4	1
	Салат из свежих огурцов и помидор	50	1	4	3	44,9	
	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	Оладьи	180	10	2	59	285,9	
	Повидло	20	1		13	50	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
		1805	78	67	298	1844,5	12

МЕНЮ



Ясли 7 июля 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами 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
	Свежий огурец	30	0,2	1	2	4,5	
	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
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1605	33	62	194	1333,1	28

МЕНЮ



Сад 7 июля 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витами н 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
	Свежий огурец	30	1	1	2	4,5	
	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
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1940	50	74	238	1636,9	30

МЕНЮ



Ясли

8 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (калл)	Витами н С
1-й ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	5,5	6	26	178,5	1
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,1		12	47,4	2
	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
	Греча отварная	90	5,3	4	27	158,3	
	Гуляш из говядины	60	10,9	13	4	165,8	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	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
		1435	58,8	56	215	1529,6	22

МЕНЮ



Сад

8 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (калл)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	205	8	9	36	244	2
	Чай с сахаром, лимоном	180	1		14	56,9	3
	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
	Греча отварная	110	7	4	33	193,5	
	Гуляш из говядины	80	15	17	5	221,1	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	80	70	260	1878,5	26

МЕНЮ



Ясли 9 июля 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витами н 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	
	Суфле рыбное	60	3,7	4	1	52,6	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	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
		1485	41,5	57	192	1372,7	21

МЕНЮ



Сад 9 июля 2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг ценность (ккал)	Витами н 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	
	Суфле рыбное	80	5	6	2	70,2	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	
	Печенье	20	2	4	14	90	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
		1800	59	71	234	1673,2	24

МЕНЮ



Ясли

10 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	Суп гороховый	150	1,4	3	9	59,3	
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Сосиска	60	6,6	15	1	160,2	
	Свежий помидор	30	0,3	1	1	5,4	
	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	Колоб	100	12	8	66	380,3	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1535	44,1	62	256	1601,5	12

МЕНЮ



Сад

10 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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	Суп гороховый	200	2	4	11	79,1	
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9	
	Сосиска	60	7	15	1	160,2	
	Свежий помидор	30	1	1	1	5,4	
	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	Колоб	100	12	8	66	380,3	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1832	59	69	297	1864	13