

МЕНЮ



Ясли

17 ноября

2025 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 | 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 капусты со сметаной   | 150  | 1,3   | 4    | 7            | 64,7                        | 8             |
|             | Плов из говядины               | 150  | 18,3  | 16   | 26           | 313,8                       | 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        | 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                          |               |
|             |                                |      |       |      |              |                             |               |
|             |                                |      |       |      |              |                             |               |
|             |                                | 1465 | 47,8  | 67   | 218          | 1466,2                      | 22            |

МЕНЮ



Сад

17 ноября

2025 г.

| 1           | 2                              | 3    | 4     | 5    | 6           | 7                           | 8             |
|-------------|--------------------------------|------|-------|------|-------------|-----------------------------|---------------|
| Приём пищи  | Наименование                   | Вес  | Белки | Жиры | Угледо<br>ы | Энерг<br>ценность<br>(ккал) | Витам<br>ин 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 капусты со сметаной   | 200  | 2     | 6    | 9           | 86,3                        | 10            |
|             | Плов из говядины               | 200  | 25    | 21   | 34          | 418,4                       | 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        | 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                        |               |
|             |                                |      |       |      |             |                             |               |
|             |                                |      |       |      |             |                             |               |
|             |                                | 1785 | 70    | 83   | 268         | 1820,4                      | 24            |

МЕНЮ



Ясли

18 ноября

2025 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          |
|             | 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        | Суп рассольник               | 150  | 3,1   | 7    | 20        | 89,8                  | 5          |
|             | Картофельное пюре            | 90   | 2     | 4    | 14        | 96,3                  | 3          |
|             | Суфле куриное                | 70   | 23,1  | 27   | 2         | 338,2                 | 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        | Рыба запеченая в омлете      | 180  | 33,1  | 21   | 10        | 356,8                 |            |
|             | Чай с сахаром                | 150  | 0,2   |      | 11        | 42                    |            |
|             | Банан                        | 140  | 2,1   | 1    | 30        | 133                   | 14         |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              | 1615 | 83,5  | 85   | 218       | 1835,4                | 35         |

МЕНЮ



Сад

18 ноября

2025 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6         | 7                     | 8          |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|-----------|-----------------------|------------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углевод-ы | Энерг-ценность (ккал) | Витам-ин С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная        | 205  | 8     | 7    | 40        | 246,9                 | 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        | Суп рассольник               | 200  | 5     | 10   | 26        | 119,7                 | 6          |
|             | Картофельное пюре            | 110  | 3     | 5    | 18        | 117,7                 | 3          |
|             | Суфле куриное                | 70   | 24    | 27   | 2         | 338,2                 | 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        | Рыба запеченая в омлете      | 200  | 37    | 23   | 12        | 396,5                 |            |
|             | Чай с сахаром                | 180  | 1     |      | 13        | 50,4                  |            |
|             | Банан                        | 180  | 3     | 1    | 38        | 171                   | 18         |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              | 1950 | 104   | 97   | 272       | 2172,9                | 41         |

МЕНЮ



Ясли

19 ноября

2025 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 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 молочный с крупой               | 150  | 3,8   | 5    | 14       | 111,5                          |           |
|             | Макароны отварные                   | 90   | 3,4   | 4    | 22       | 126,7                          |           |
|             | Котлеты мясные из говядины          | 60   | 6,5   | 8    | 4        | 106,1                          | 1         |
|             | 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        | Запеканка творожная                 | 150  | 21,9  | 10   | 22       | 256,7                          | 1         |
|             | Сгущенное молоко                    | 30   | 1,5   | 3    | 17       | 96                             |           |
|             | Кисель                              | 150  | 0,2   |      | 15       | 60,6                           | 2         |
|             |                                     |      |       |      |          |                                |           |
|             |                                     |      |       |      |          |                                |           |
|             |                                     | 1475 | 55    | 57   | 216      | 1515,5                         | 15        |

МЕНЮ



Сад

19 ноября

2025 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 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 молочный с крупой               | 200  | 5     | 7    | 19       | 148,6                          |           |
|             | Макароны отварные                   | 110  | 5     | 4    | 26       | 154,9                          |           |
|             | Котлеты мясные из говядины          | 80   | 9     | 10   | 5        | 141,4                          | 1         |
|             | 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        | Запеканка творожная                 | 170  | 25    | 11   | 25       | 290,9                          | 1         |
|             | Сгущенное молоко                    | 30   | 2     | 3    | 17       | 96                             |           |
|             | Кисель                              | 180  | 1     |      | 18       | 72,8                           | 2         |
|             |                                     |      |       |      |          |                                |           |
|             |                                     |      |       |      |          |                                |           |
|             |                                     | 1800 | 75    | 70   | 262      | 1858,9                         | 16        |

МЕНЮ



Ясли

20 ноября

2025 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 кукурузная молочная     | 150  | 5,5   | 6    | 26        | 178,5                 | 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        | Суп крестьянский с крупой    | 150  | 3,8   | 4    | 6         | 66,5                  |            |
|             | 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        | Салат Винегрет овощной       | 180  | 2,3   | 19   | 15        | 232,7                 | 12         |
|             | Яйцо варёное.                | 25   | 3,2   | 3    | 1         | 39,3                  |            |
|             | Чай с сахаром, лимоном       | 150  | 0,1   |      | 12        | 47,4                  | 2          |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              | 1460 | 46,2  | 68   | 196       | 1507,8                | 27         |

МЕНЮ



Сад

20 ноября

2025 г.

| 1           | 2                            | 3    | 4     | 5    | 6         | 7                     | 8          |
|-------------|------------------------------|------|-------|------|-----------|-----------------------|------------|
| Приём пищи  | Наименование                 | Вес  | Белки | Жиры | Углевод-ы | Энерг-ценность (ккал) | Витам-ин С |
| 1-й ЗАВТРАК | Каша кукурузная молочная     | 205  | 8     | 9    | 36        | 244                   | 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        | Суп крестьянский с крупой    | 200  | 5     | 5    | 8         | 88,6                  |            |
|             | 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        | Салат Винегрет овощной       | 200  | 3     | 21   | 17        | 258,6                 | 13         |
|             | Яйцо варёное.                | 25   | 4     | 3    | 1         | 39,3                  |            |
|             | Чай с сахаром, лимоном       | 180  | 1     |      | 14        | 56,9                  | 3          |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              |      |       |      |           |                       |            |
|             |                              | 1775 | 66    | 83   | 241       | 1860,5                | 30         |

МЕНЮ



Ясли

21 ноября

2025 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 пшеничная молочная       | 150  | 5,5   | 6    | 26           | 178,5                       | 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        | Борщ со свежей капустой       | 150  | 1,2   | 4    | 7            | 66,7                        | 8             |
|             | Картофельное пюре             | 90   | 2     | 4    | 14           | 96,3                        | 3             |
|             | Котлеты из говяжьей печени    | 60   | 10,4  | 2    | 3            | 66,6                        |               |
|             | 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        | Булочка домашняя              | 100  | 7,3   | 12   | 62           | 380,4                       |               |
|             | Чай с сахаром                 | 150  | 0,2   |      | 11           | 42                          |               |
|             | Яблоко                        | 130  | 0,4   | 1    | 18           | 57,2                        | 13            |
|             |                               |      |       |      |              |                             |               |
|             |                               |      |       |      |              |                             |               |
|             |                               | 1535 | 42,1  | 53   | 242          | 1513,1                      | 43            |

МЕНЮ



Сад

21 ноября

2025 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 пшеничная молочная       | 205  | 8     | 9    | 36           | 244                         | 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        | Борщ со свежей капустой       | 200  | 2     | 6    | 9            | 88,9                        | 10            |
|             | Картофельное пюре             | 110  | 3     | 5    | 18           | 117,7                       | 3             |
|             | Котлеты из говяжьей печени    | 80   | 14    | 3    | 4            | 88,8                        |               |
|             | 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        | Булочка домашняя              | 100  | 8     | 12   | 62           | 380,4                       |               |
|             | Чай с сахаром                 | 180  | 1     |      | 13           | 50,4                        |               |
|             | Яблоко                        | 150  | 1     | 1    | 21           | 66                          | 15            |
|             |                               |      |       |      |              |                             |               |
|             |                               |      |       |      |              |                             |               |
|             |                               | 1862 | 60    | 65   | 284          | 1804                        | 50            |