

МЕНЮ



Ясли

20 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита ин 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	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	Молочная вермишель	180	6,2	5	24	153,8	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Печенье	20	1,4	4	14	90	
		1485	45,3	53	202	1384,9	20

МЕНЮ



Сад

20 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита ин 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	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	Молочная вермишель	200	7	5	26	170,8	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Печенье	20	2	4	14	90	
		1810	65	66	243	1716,6	23

МЕНЮ



Ясли

21 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита ин 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 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	
	Макароны отварные	90	3,4	4	22	126,7	
	Котлета куриная	60	6,7	8	5	111,7	1
	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	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	
		1615	36,5	66	204	1399,7	26

МЕНЮ



Сад

21 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита 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 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	
	Макароны отварные	110	5	4	26	154,9	
	Котлета куриная	80	9	10	7	148,9	1
	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	Салат Винегрет овощной	200	3	21	17	258,6	13
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1952	54	77	248	1717,2	28

МЕНЮ



Ясли

22 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита ин 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	Борщ со свежей капустой	150	1,2	4	7	66,7	8
	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	Сырники творожные	150	24	19	32	385,1	1
	Сгущенное молоко	30	1,5	3	17	96	
	Кисель	150	0,2		15	60,6	2
		1455	69,7	58	211	1577,2	24

МЕНЮ



Сад

22 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита 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	Борщ со свежей капустой	200	2	6	9	88,9	10
	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	Сырники творожные	170	28	21	36	436,4	1
	Сгущенное молоко	30	2	3	17	96	
	Кисель	180	1		18	72,8	2
		1780	94	71	255	1924,5	28

МЕНЮ



Ясли

23 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита ин 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	Суп гороховый	150	1,4	3	9	59,3	
	Картофель отварной	90	1,9	5	17	109,5	
	Котлета рыбная	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	44,2	54	198	1366,3	13

МЕНЮ



Сад

23 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Вита ин 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	Суп гороховый	200	2	4	11	79,1	
	Картофель отварной	110	3	6	20	133,9	
	Котлета рыбная	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	65	240	1664,6	14

МЕНЮ



Ясли

24 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	150	4,8	7	26	176,5	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	Суп рассольник	150	3,1	7	20	89,8	5
	Картофельное пюре	90	2	4	14	96,3	3
	Гуляш из говядины	60	10,9	13	4	165,8	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	Шаньга с сыром	100	9,5	10	55	350	
	Чай с сахаром	150	0,2		11	42	
	Фрукт	140	1	4	21	70	
		1525	44	62	250	1546,1	22

МЕНЮ



Сад

24 июля

2026 г.

1	2	3	4	5	6	7	8
Приём пищи	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценность (ккал)	Витам ин С
1-й ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	205	7	9	36	241,2	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	Суп рассольник	200	5	10	26	119,7	6
	Картофельное пюре	110	3	5	18	117,7	3
	Гуляш из говядины	80	15	17	5	221,1	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	Шаньга с сыром	100	10	10	55	350	
	Чай с сахаром	180	1		13	50,4	
	Фрукт	160	2	4	24	80	
		1840	64	76	296	1861,4	25