

Меню № 1										
20.04.2026										
Ясли/Сад										
Прием пищи	Блюдо				Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая				150/180	5.04	6.87	18.344	156.24	
	Хлеб пшеничный				30/40	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Масло сливочное				5/7	0.06	3.08	0.08	28.3	
	Сыр порционный				15/15	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком				150/180	3.6	3.96	12.46	100.82	
Завтрак	Сок фруктовый				150/180	0.75	0.15	15.15	69	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом				30/50	0.74	2.12	3.21	34.35	
	Суп рыбный				150/200	1.5	0.35	11.77	56.46	
	Мясо отварное тушеное с картофелем				160/200	14.78	14.21	16.03	251.42	
	Компот из сухофруктов				150/180	0.78	0.04	13.638	58.74	
	Хлеб ржаной				30/40	1.08	0.27	9.36	44.55	
Полдник	Пирожок с яблоком				70/80	4.79	7.36	30.21	209.32	
	Чай с сахаром				150/180	0.09	0.02	6.76	27.53	

Меню № 2										
21.04.2026										
Ясли/Сад										
Прием пищи	Блюдо				Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Запеканка творожная				165/175	21.51	14.65	15.593	280.477	
	Масло сливочное				5/7	0.06	3.08	0.08	28.3	
	Хлеб пшеничный				30/40	1.98	0.27	11.4	59.7	
	Какао с молоком				150/180	3.15	3.46	9.81	83.86	
Завтрак 2	Яблоко				95/100	1.425	0.095	19.95	84.55	
Обед	Салат из моркови с яблоком				30/50	0.32	0.05	2.59	12.54	
	Суп крестьянский со сметаной				150/200	1.9	0.99	12.25	65.94	



23.04.2026					Ясли/Сад					
Прием пищи			Блюдо		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак		Омлет натуральный			130/150	10.57	12.38	4.2	170.92	
		Огурец свежий			30/50	0.24	0.03	0.75	4.2	
		Хлеб пшеничный			30/40	1.98	0.27	11.4	59.7	
		Масло сливочное			5/7	0.06	3.08	0.08	28.3	
		Какао с молоком			150/180	3.15	3.46	9.81	83.86	
Завтрак 2		Яблоко			95/100	0.86	0.19	7.7	42.75	
Обед		Салат из свеклы			30/50	0.43	1.83	2.51	28.15	
		Рассольник на мясном бульоне со сметаной			150/200	4.51	3.24	11.41	93.55	
		Фрикадельки из птицы или кролика			50/70	7.79	7.26	5.06	116.88	
		Рис отварной с овощами			110/130	2.78	3.64	21.89	131.88	
		Компот из свежих фруктов			150/180	0.052	0.052	7.168	29.84	
		Хлеб ржаной			30/40	1.08	0.27	9.36	44.55	
Полдник		Ватрушка с творогом			70/80	7.72	7.81	25.86	206.92	
		Молоко стерилизованное			150/180	4.35	4.8	7.05	90	

24.04.2026					Ясли/Сад					
Прием пищи			Блюдо		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак		Суп молочный с макаронными изделиями			150/200	5.01	6.23	18.784	151.99	
		Масло сливочное			5/7	0.06	3.08	0.08	28.3	
		Сыр порционный			15/15	0	0	0	0	
		Хлеб пшеничный			30/40	1.98	0.27	11.4	59.7	
		Кофейный напиток на молоке			150/180	3.6	3.96	12.46	100.82	
Завтрак 2		Яблоко			95/100	0.38	0.38	8.55	40.85	
Обед		Салат витаминный с растительным маслом			30/50	0.33	2.15	2.3	30.31	
		Борщ на мясном бульоне со сметаной			150/200	4.07	3.11	6.13	69.30	
		Тефтели из рыбы			50/70	6.45	2.47	6.24	74.16	

		Пюре картофельное				110/130	2.55	3	14.68	96.29
		Компот из сухофруктов				150/180	0.78	0.04	13.638	58.74
		Хлеб ржаной				30/40	1.08	0.27	9.36	44.55
Полдник		Печенье				50/75	3.7	4.7	36.55	203.5
		Кисломолочный напиток с сахаром				150/180	4.36	1.46	8.814	70.17

<b>Меню № 6</b>										
<b>27.04.2026</b>						<b>Ясли/Сад</b>				
Прием пищи				Блюдо		Выход ,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		Каша манная молочная жидкая				150/200	2.90	3.58	14.28	101.41
		Масло сливочное				5/7	0.06	3.08	0.08	28.3
		Хлеб пшеничный				30/40	1.98	0.27	11.4	59.7
		Кофейный напиток на молоке				150/180	3.6	3.96	12.46	100.82
Завтрак 2		Сок фруктовый				150/180	0.75	0.15	15.15	69
Обед		Салат из огурцов с растительным маслом				30/50	0.22	2.13	0.68	22.66
		Суп из овощей				150/200	4.79	5.59	8.75	104.18
		Фрикадельки мясные				50/70	8.36	6.86	2.66	106.58
		Макаронные изделия отварные с маслом				110/130	4.27	2.44	29.19	143.65
		Кисель				150/180	0	0	0	0
		Хлеб ржаной				30/40	1.08	0.27	9.36	44.55
Полдник		Винегрет с растительным маслом				30/50	0.88	1.58	3.79	32.89
		Хлеб пшеничный				30/40	1.98	0.27	11.4	59.7
		Чай сладкий с лимоном				150/180	0.15	0.03	6.96	29.83

<b>Меню № 7</b>										
<b>28.04.2026</b>						<b>Ясли/Сад</b>				
Прием пищи				Блюдо		Выход ,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		Запеканка творожная				165/175	21.51	14.65	15.593	280.477

		Масло сливочное			5/7	0.06	3.08	0.08	28.3
		Хлеб пшеничный			30/40	1.98	0.27	11.4	59.7
		Чай с сахаром			150/180	0.09	0.02	6.76	27.53
Завтрак 2		Яблоко			95/100	0.38	0.38	8.55	40.85
Обед		Салат из моркови			30/50	0.37	0.03	3.49	15.76
		Борщ на мясном бульоне со сметаной			150/200	4.07	3.11	6.13	69.30
		Тефтели из рыбы			50/70	6.45	2.47	6.24	74.16
		Пюре картофельное			110/130	2.55	3	14.68	96.29
		Компот из смеси сухофруктов			150/180	0.07	0	8.56	33.66
		Хлеб ржаной			30/40	1.08	0.27	9.36	44.55
Полдник		Булочка домашняя			70/80	5.63	7.27	40.51	249.66
		Молоко			150/180	4.35	4.8	7.05	90

<b>Меню № 8</b>									
<b>29.04.2026</b>						<b>Ясли/Сад</b>			
Прием пищи			Блюдо		Выход ,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"			150/200	4.74	6.82	18.024	153.31
		Масло сливочное			5/7	0.06	3.08	0.08	28.3
		Сыр порционный			15/15	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный			30/40	1.98	0.27	11.4	59.7
		Какао с молоком			150/180	3.15	3.46	9.81	83.86
Завтрак 2		Сок фруктовый			150/180	0.75	0.15	15.15	69
Обед		Салат из помидоров с репчатым луком			30/50	1.22	2.11	5.45	44.71
		Суп гороховый			150/200	4.07	3.11	6.13	69.30
		Птица ,тушенная в соусе с овощами			160/200	9.448	8.236	16.183	177.39
		Компот из свежих фруктов			150/180	0.052	0.052	7.168	29.84
		Хлеб ржаной			30/40	1.08	0.27	9.36	44.55
Полдник		Салат картофельный с кукурузой и морковью			30/50	0.46	1.88	2.73	29.77

		Хлеб пшеничный				30/40	1.98	0.27	11.4	59.7
		Чай с сахаром				150/180	0.09	0.02	6.76	27.53

<b>Меню № 9</b>										
<b>30.04.2026</b>						<b>Ясли/Сад</b>				
Прием пищи				Блюдо		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		Омлет натуральный				130/150	10.57	12.38	4.2	170.92
		Огурец свежий				30/50	0.24	0.03	0.75	4.2
		Хлеб пшеничный				30/40	1.98	0.27	11.4	59.7
		Масло сливочное				5/7	0.06	3.08	0.08	28.3
		Кофейный напиток на молоке				150/180	3.6	3.96	12.46	100.82
Завтрак 2		Яблоко				95/100	0.86	0.19	7.7	42.75
Обед		Салат из капусты и моркови				30/50	0.49	2.12	1.46	27.28
		Суп рыбный				150/200	5.69	0.42	8.31	59.92
		Плов из отварного мяса				160/200	13.9	7.73	33.93	261.11
		Компот из сухофруктов				150/180	0.78	0.04	13.638	58.74
		Хлеб ржаной				30/40	1.08	0.27	9.36	44.55
Полдник		Ватрушка с повидлом				70/80	4.5	2.03	27.45	145.99
		Молоко стерилизованное				150/180	4.35	4.8	7.05	90

<b>Меню № 10</b>										
<b>01.05.2026</b>						<b>Ясли/Сад</b>				
Прием пищи				Блюдо		Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		Каша гречневая молочная жидкая				150/200	4.91	6.82	16.624	150.09
		Масло сливочное				5/7	0.06	3.08	0.08	28.3
		Сыр порционный				15/15	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный				30/40	1.98	0.27	11.4	59.7
		Какао с молоком				150/180	3.15	3.46	9.81	83.86
Завтрак2		Сок фруктовый				150/180	0.75	0.15	15.15	69

Обед		Салат"Степной"из разных овощей			30/50	0.41	1.19	2.19	21.26	
		Суп картофельный с макаронными изделиями			150/200	8.1	6.54	12.69	142.14	
		Капуста тушеная с мясом			160/200	10.63	11.49	8.59	181.8	
		Кисель			150/180	0	0	0	0	
		Хлеб ржаной			30/40	1.08	0.27	9.36	44.55	
Полдник		Пудинг из творога с яблоками			130/150	13.355	10.953	14.78	209.02	
		Чай с сахаром			150/180	0.09	0.02	6.76	27.53	