

| Меню № 1 | | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|-----------|-------|-------|----------|--------------|--|
| 09.03.2026 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------|--|--|--|-----------|-------|-------|----------|--------------|--|
| 10.03.2026 | | | | | | | | | | |
| 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 | |

| 12.03.2026 | | | | 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 | |

| Меню № 5 | | | | Ясли/Сад | | | | |
|------------|--|--|--|-----------|-------|------|----------|--------------|
| 13.03.2026 | | | | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|-------|--|-----------------|-------|------|----------|--------------|
| Меню № 6 | | | | | | | | | | |
| 16.03.2026 | | | | | | Ясли/Сад | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---------------------|--|-------|--|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| Меню № 7 | | | | | | | | | | |
| 17.03.2026 | | | | | | 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 |
| | | 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 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|-------|--|-----------|-----------------|-------|----------|--------------|
| Меню № 8 | | | | | | | | | |
| 18.03.2026 | | | | | | Ясли/Сад | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------------------|--|-------|--|-----------------|-------|-------|----------|--------------|
| Меню № 9 | | | | | | | | | | |
| 19.03.2026 | | | | | | 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 |
| | | 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 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--------------------------------|--|-------|--|-----------------|-------|------|----------|--------------|
| Меню № 10 | | | | | | | | | | |
| 20.03.2026 | | | | | | Ясли/Сад | | | | |
| 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 | |