

| Меню № 1   |  |  |  |  |           |       |       |          |              |  |
|------------|--|--|--|--|-----------|-------|-------|----------|--------------|--|
| 06.04.2026 |  |  |  |  |           |       |       |          |              |  |
| 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   |                              |  |  |  |           |       |       |          |              |  |
|------------|------------------------------|--|--|--|-----------|-------|-------|----------|--------------|--|
| 07.04.2026 |                              |  |  |  |           |       |       |          |              |  |
| 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        |  |



| 09.04.2026 |  |  |  |  | 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           |

| Меню № 5   |  |  |  |  | Ясли/Сад  |       |      |          |              |
|------------|--|--|--|--|-----------|-------|------|----------|--------------|
| 10.04.2026 |  |  |  |  | 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>13.04.2026</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>14.04.2026</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>15.04.2026</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>16.04.2026</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>17.04.2026</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  |  |