

Утверждаю
 И.о.заведующая
 МКДОУ «Детский сад №4
 «Малышок»»

 Е.В.Суббота

Вторая неделя
 День недели: понедельник
 Дата «16» марта 2026г.

Ежедневное меню основного питания

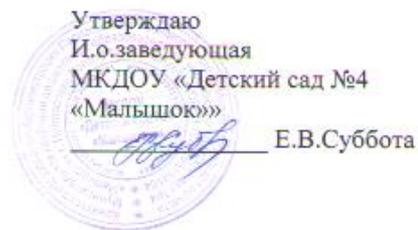
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	150/200	212,90/283,87
	Бутерброд с сыром	25/41	86,4/126,1
	Кофейный напиток с молоком	150/150	70/70
II завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100/100	4545
Итого		428/491	414,3/524,97
Обед	Салат из квашенной капусты	30/40	22,5/30
	Суп картофельный	120/150	73,77/85,47
	Плов из птицы	120/180	211,5/377
	Компот из сушеных фруктов	150/150	84,75/84,75
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	55/60	59,2-61,2/71,03-61,2
Итого		475/580	512,92/709,45
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60/60	187/187
	Снежок	150/150	64/64
Итого		160/160	251/251
Всего за день		1063/1231	1178,22/1485,42

Утверждаю
 И.о.заведующая
 МКДОУ «Детский сад №4
 «Малышок»»
 _____ Е.В.Суббота

Вторая неделя
 День недели: вторник
 Дата «17» марта 2026 г.

Ежедневное меню основного питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150/200	203,2/271,3
	Бутерброд со сливочным маслом	25/37	102/125
	Чай с сахаром	150/150	28/28
II завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100/100	45/45
Итого		425/487	378,2/469,3
Обед	Салат из свежих огурцов	30/40	2019,/27
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	40,68/50,85
	Макаронник с мясом	150/150	261,75/321,3
	Компот из сушеных фруктов	150/150	84,75/84,75
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	55/60	59,2-61,2/71,03-61,2
Итого		505/580	527,77/616,13
Полдник	Сырники из творога	50/70	117/163,8
	Сметанный соус	15/15	22/22
	Кисель из концентрата	150/150	85,6/85,6
Итого		215/235	224,6/271,4
Всего за день		1145/1302	1130,57/1356,83



Вторая неделя
 День недели: среда
 Дата «18» марта 2026г.

Ежедневное меню основного питания

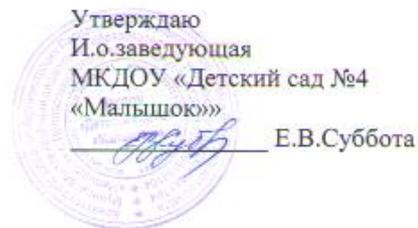
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150/200	106,2/141,6
	Бутерброд с повидлом	30/40	96,6/128,8
	Чай с лимоном	150/150	29/29
II завтрак	Плоды свежие (яблоко)	70/100	32,90/47
Итого		400/490	264,7/346,4
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/40	22,26/29,68
	Суп картофельный с пшеном	120/150	68,40/85,50
	Жаркое по – домашнему	150/180	273,8/328,5
	Компот из сушеных фруктов	150/150	84,75/84,75
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	55/60	59,2-61,2/71,03-61,2
Итого		505/580	569,61/660,66
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	120/150	87,12/108,9
	Печенье	20/20	103,80/103,80
	Чай с сахаром	150/150	28/28
Итого		290/320	218,92/240,7
Всего за день		1195/1390	1053,23/1247,76

Утверждаю
 И.о.заведующая
 МКДОУ «Детский сад №4
 «Малышок»»
 _____ Е.В.Суббота

Вторая неделя
 День недели: четверг
 Дата «19» марта 2026 г.

Ежедневное меню основного питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150/200	111,6/148,8
	Бутерброд с сыром	28,41	86,4/126,1
	Чай с сахаром	150/150	28/28
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	70/100	32,90/47
Итого		398/491	258,9/349,9
Обед	Салат из свежих огурцов	30/40	20,19/27
	Суп - лапша домашняя	120/150	49,08/61,35
	Голубцы ленивые	120/180	158/237
	Компот из сушеных фруктов	150/150	84,75/84,75
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	55/60	59,2-61,2/71,03-61,2
Итого		475/580	432,42/542,33
Полдник	Омлет натуральный	65/85	127/157
	Какао с молоком	150/150	89/89
	Печенье	20/20	103,8/103,8
Итого		235/255	319,8/349,8
Всего за день		1108/1326	1011,12/1242,03



Вторая неделя
 День недели: пятница
 Дата «20» марта 2026 г.

Ежедневное меню основного питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150/200	167,37/223,58
	Бутерброд со сливочным маслом	25/37	102/125
	Кофейный напиток с молоком	150/150	70/70
II завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100/100	45/45
Итого		425/487	384,37/463,58
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/40	22,26/29,68
	Борщ с мясом	120/150	77/96
	Тефтели рыбные тушеные	40/60	60/90
	Пюре картофельное	120/150	109,8/137,25
	Компот из сушеных фруктов	150/150	84,75/84,75
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	55/60	59,2-61,2/71,03-61,2
Итого		515/610	474,21/569,91
Полдник	Ватрушка	50/70	194/272
	Снежок	100/100	64/64
	Печенье	20/20	103,8/103,8
Итого		170/190	361,8/439,8
Всего за день		1110/1287	1220,38/1473,29