

управление образования города Калуги
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 36
"Аленький цветочек" города Калуги

ПРИКАЗ

от 27.01.2026

№ 14/1- ОД

Об утверждении 10-дневного меню

В связи с необходимостью обеспечения детей качественным и сбалансированным питанием в зимний период пребывания в детском учреждении, на основании требований Сан Пин 2.3./2.4.3590-20,

приказываю:

1. Утвердить перспективное 10-дневное меню (в новой редакции) на зимний период 2026 года. (Приложение № 1 к настоящему приказу).

Заведующий МБДОУ № 36



Т.В. Кубова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
осенне-зимнее 01 день типовое меню 2026 ясли								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	140	7,82	7,2	22,25	184,8		N 206(с сыром)
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,37	N 392(чай с сахаром)
	Печенье	22	1,41	3,7	15,06	99,88		N 05(печенье)
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	N 57
Обед	Плов из отварной птицы	140	14,31	13,13	23,79	270,64	0,67	N 304тушки цып
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 01
	Напиток из апельсинов (1:5)	150	0,34	0,08	25,48	103,9	9,67	N 374(1:5)
	Омлет с картофелем	130	9,77	18,12	10,22	243,75	5,35	N 218
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	2,05	N 400
	Булочка "Веснушка" (с изюмом)	50	3,09	0,19	27,66	137,5	0,04	N 473(с изюмом)
На весь день	Соль	3				1,46	0,01	N 0404
Итого за осенне-зимнее 01 день типовое меню 2026 ясли		1250	46,72	50,08	187,09	1401,36	28,31	
осенне-зимнее 02 день типовое меню 2026 ясли								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150	6,67	3,57	22,01	146,84	1,66	N 185П
	Чай с молоком	150	2,33	2	11,67	75	2,36	N 394(чай с молоком)
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33		N 6масло
	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
Завтрак 2	Суп картофельный с клецками на бульоне	150	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	N 85
	Гуляш из отварной говядины (в соусе)	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,42	N 277(гуляш в соусе)
	Клецки мучные для супа	25	0,01	0,69	0,01	7,16		N 120клепки
	Рис отварной (припущенный)	110	2,67	3,14	26,9	146,61		N 316рис
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 01
Обед	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	N 376(сухофрукты)
	Вареники ленивые (отварные)	80	0,02	2,91	4,03	45,93		N 243
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	N 351соус
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	2,05	N 400(молоко)
На весь день	Соль	3				1,46	0,01	N 04(соль)
Итого за осенне-зимнее 02 день типовое меню 2026 ясли		1253	31,9	30,17	154,51	1024,37	12,35	

осенне-зимнее 03 день типовое меню 2026 ясли									
Завтрак 1	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150	4,47	4,87	38,87	217,3	0,64	N 185ММ	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	N 397(с молоком)	
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02	
	Повидло фруктовое	7	0,02		3,35	13,53	0,06	N 03	
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399	
	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,22	1,44	9,6	56,46	11,62	N 77	
Обед	Гречневая рассыпчатая каша с овощами	110	3,99	6,4	30,84	196,93	0,92	N 166гречневая	
	Бефстроганов из отварного мяса (в сметанном соусе)	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,42	N 278	
Полдник	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 01	
	Напиток из шиповника	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	N 376(шиповник)	
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	60	4,34	3,32	2,67	58,22	0,58	N 261	
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,61	91,5	12,11	N 321(пюре)	
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02	
	Кисель (из концентрата плодоягодного)	150			13,5	45		N 233Урал	
	Соль	3				1,46	0,01	N 04(соль)	
	Итого за осенне-зимнее 03 день типовое меню 2026 ясли	1280	32,91	28,82	196,36	1170,59	29,85		
осенне-зимнее 04 день типовое меню 2026 ясли									
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром (жидкая)	150	6,67	3,56	22,01	146,85	1,66	N 185РПш	
	Чай с молоком	150	2,33	2	11,67	75	2,36	N 394(чай с молоком)	
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02	
	Масло (порциями)	5	0,03	3,62	0,04	37,4		N 6масло	
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,7	10,28	62,85	4,95	N 82суп	
Обед	Суфле из рыбы	50	6,61	4,22	6,18	89,38	0,45	N 268(суфле из рыбы)	
	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	12,6	N 322(пюре)	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 01	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	N 376(сухофрукты)	
	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,82	17,56	250,8	1,58	N 240(с яблоком)	
	Соус молочный (сладкий)	25	0,48	1,13	3,32	25,38	0,08	N 351соус	
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02	
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	2,05	N 400	
Соль	3				1,46	0,01	N 0404		
Итого за осенне-зимнее 04 день типовое меню 2026 ясли	1263	46,97	37,66	161,83	1181,46	28,04			
осенне-зимнее 05 день типовое меню 2026 ясли									
Завтрак 1	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром	150	6,67	3,56	22,01	146,85	1,66	N 185("Геркулес")	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,76	80,89	1,04	N 395395	

	Вафли	27	1,05	8,26	16,88	146,34	N 010(вафли)
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	N 399
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	40	0,56	2,03	3,46	34,36	N 20с луком
Обед	Суп крестьянский с крупой (перловой)	180	1,73	2,06	12,1	136,85	N 80суп
	Запеканка из печени с рисом	80	9,02	3,46	10,73	112,46	N 294
Полдник	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	N 01
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,09	18,06	73,5	N 372(яблоки)
Полдник	Яйцо вареное	48	6,09	5,52	0,33	75,6	N 213(яйцо вареное)
	Винегрет овощной	90	1,22	5,55	6,92	82,44	N 4545
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75	N 02
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	N 393(чай с лимоном)
На весь день	Соль	3				1,46	N 0404
	Лавровый лист	1					N 0909
Итого за осенне-зимнее 05 день типовое меню 2026 ясли		1244	33,31	33,31	150,65	1103,69	59,45
осенне-зимнее 06 день типовое меню 2026 ясли							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	140	7,82	7,2	22,25	184,8	N 206(с сыром)
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	8,5	34,17	N 392(чай с сахаром)
	Печенье	22	1,41	3,7	15,06	99,88	N 05(печенье)
	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	N 399
Завтрак 2	Щи из свежей капусты (без картофеля) на курином бульоне	150	1,02	2,89	4,01	46,2	N 66(щи)
	Птица, тушенная в сметанном соусе с овощами (с зеленым горошком)	150	8,03	6,32	13,62	144	N 302
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	N 01
	Напиток лимонный (1:10)	150	0,34	0,08	25,48	103,91	N 374(1:10)
Полдник	Омлет натуральный	60	5,64	10,1	1,13	117,75	N 215(без масла)
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75	N 02
	Булочка молочная (с сахаром)	50	15,8	0,99	29,11	152	N 479(с сахаром)
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	N 400
На весь день	Соль	3				1,46	N 0404
	Итого за осенне-зимнее 06 день типовое меню 2026 ясли	1220	49,86	36,81	167,16	1164,94	73,36
осенне-зимнее 07 день типовое меню 2026 ясли							
Завтрак 1	Каша молочная манная с маслом и сахаром (жидкая)	150	4,48	4,87	38,86	217,3	N 185Мм
	Чай с молоком	150	2,33	2	11,67	75	N 394394
	Масло (порциями)	5	0,03	3,62	0,04	37,4	N 6масло
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75	N 02
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	N 399
	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,22	1,44	9,6	56,46	N 77
Обед	Гуляш из отварной говядины (в соусе)	60	7,73	6,11	1,96	93,75	N 277(гуляш в соусе)
	Рис отварной (припущенный)	110	2,67	3,14	26,9	146,61	N 316рис
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	N 01

	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	N 376376
Полдник	Сырники из творога	80	14,95	10,13	9,12	187,2	0,2	N 231(1) с сахаром
	Соус молочный (сладкий)	25	0,48	1,13	3,32	25,38	0,08	N 351соус
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,06	90,67	2,19	N 400(молоко)
На весь день	Соль	3				1,46	0,01	N 0404
Итого за осенне-зимнее 07 день типовое меню 2026 ясли								
осенне-зимнее 08 день типовое меню 2026 ясли								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (крупа гречневая)	150	3,33	0,1	14,02	110,33	0,76	N 94крупа гречневая
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	N 397(с молоком)
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,33		N 02
	Повидло фруктовое	7	0,02		3,35	13,53	0,06	N 03
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
	Суп (картофельный) с горохом с гренками	150	3,08	3,2	9,68	79,95	3,48	N 81суп
Обед	Гренки из пшеничного хлеба (1) (без масла для первых блюд)	8	1	0,13	6,09	29,46		N 115
	Котлеты рыбные любительские	60	8,37	2,93	6,78	87	2,29	N 256(котлеты рыбные)
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,54	N 321(пюре)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 01
	Напиток из шиповника	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	N 376(шиповник)
	Запеканка рисовая	130	6,68	5,37	36,35	220,35	0,42	N 188
	Соус молочный (сладкий)	25	0,48	1,13	3,32	25,38	0,08	N 351соус
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Кисель (из концентрата плодового/ягодного)	150			13,5	45		N 233Урал
	Соль	3				1,46	0,01	N 0404
	Итого за осенне-зимнее 08 день типовое меню 2026 ясли							
	осенне-зимнее 09 день типовое меню 2026 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,99	0,09	12,62	99,3	0,68	N 94Пш
	Чай с молоком	150	2,33	2	11,67	75	2,36	N 394(чай с молоком)
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Масло (порциями)	5	0,03	3,62	0,04	37,4		N 6масло
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	N 20с луком
Обед	Рассольник ленинградский (с рисом)	150	1,26	3,07	10,16	73,05	4,52	N 76
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	110	4,22	0,61	22,84	113,74		N 204M
	Кнели куриные с рисом	50	7,42	7,61	3,51	114,16		N 312
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 01
Полдник	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	N 376(сухофрукты)
	Пудинг из творога с изюмом	80	12,11	8,61	19,46	204	0,15	N 235(с изюмом)
	Соус молочный (сладкий)	25	0,48	1,13	3,32	25,38	0,08	N 351соус
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
На весь день	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	N 400
	Соль	3				1,46	0,01	N 0404

Завтрак 1	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром (жидкая)	150	2,71	3,91	17,12	114,28	1,66	N 185P
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	N 395395
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Повидло фруктовое	7	0,02		3,35	13,53	0,06	N 03
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
Обед	Борщ традиционный на курином бульоне (без картофеля)	150	6,48	4,26	8,46	98,1	6,33	N 56борщ
	Птица отварная, тушеная в молочном соусе (1)	50	8,84	8,09	2,2	116,88		N 301мс (тушки птицы)
	Пюре картофельное с морковью	110	2,1	3,4	13,21	91,74	11,55	N 322(пюре)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,44	19,76	92,8		N 01
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	N 372(яблоки)
Полдник	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,68	N 54
	Биточки рыбные (с молоком) запеченные	60	7,98	2,82	5,75	80,25	0,26	N 255(биточки)
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,19	9,06	43,75		N 02
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,37	N 392(чай с сахаром)
	Фрукт свежий (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	N 368(яблоко)
На весь день	Соль	3				1,46	0,01	N 0404
	Лавровый лист	1						N 0909
Итого за осенне-зимнее 10 день типовое меню 2026 ясли		1306	37,74	27,62	150,84	1004,1	38,03	
Итого за весь период		12625	402,12	336,81	1706,13	11609,38	340,9	
Среднее значение за период		1262,5	40,21	33,68	170,61	1160,94	34,09	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,46	2,9	14,7			

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
осенне-зимнее 01 день типовое меню 2026 сад								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	160	8,94	8,22	25,43	211,2		N 206(с сыром)
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,84	N 392(чай с сахаром)
	Печенье	44	2,82	7,39	30,12	199,75	2	N 05(печенье)
	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	7,4	N 399
Завтрак 2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	1,31	3,54	9,18	73,8		N 57
	Плов из отварной птицы	160	16,36	15	27,19	309,3	0,76	N 304тушки цып
Обед	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,55	24,7	116		N 01
	Напиток из амальсинов (1:5)	180	0,41	0,1	30,58	124,68	11,6	N 374(1:5)
	Омлет с картофелем	150	11,27	20,91	11,79	281,25	6,17	N 218
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	N 400
	Булочка "Веснушка" (с изюмом)	50	3,09	0,19	27,66	137,5	0,04	N 473(с изюмом)
	Соль	5				2,43	0,01	N 0404
	Итого за осенне-зимнее 01 день типовое меню 2026 сад	1469	54,86	61,04	226,9	1693,64	33,3	
осенне-зимнее 02 день типовое меню 2026 сад								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	8,01	4,28	26,41	176,21	1,99	N 185П
	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14	90	2,83	N 394(чай с молоком)
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
	Масло (порциями)	7	0,06	5,07	0,08	46,2		N 6масло
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
	Суп картофельный с клецками на бульоне	180	1,48	2,23	9,06	62,28	4,14	N 85
	Гуляш из отварной говядины (в соусе)	80	10,31	8,15	2,61	125	0,56	N 277(гуляш в соусе)
	Клецки мучные для супа	30	0,01	0,83	0,01	8,59		N 120клепки
Обед	Рис отварной (припущенный)	130	3,15	3,72	31,79	173,27		N 316рис
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,55	24,7	116		N 01
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376(сухофрукты)
	Вареники ленивые (отварные)	100	0,03	3,63	5,04	57,41		N 243
Полдник	Соус молочный (сладкий)	40	0,77	1,81	5,31	40,6	0,13	N 351соус

Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	N 400(молоко)
Соль	5				2,43	0,01	N 04(соль)
Итого за осенне-зимнее 02 день типовой меню 2026 сад	1502	39,36	38,02	184,9	1248,91	14,49	
осенне-зимнее 03 день типовое меню 2026 сад							
Завтрак 1	180	5,37	5,84	46,64	260,76	0,77	N 185Мм
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 397(с молоком)
Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
Повидло фруктовое	10	0,03		4,78	19,33	0,09	N 03
Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
Обед	180	1,46	1,73	11,52	67,75	13,94	N 77
Гречневая рассыпчатая каша с овощами	130	4,71	7,56	36,44	232,73	1,08	N 166гречневая
Бефстроганов из отварного мяса (в сметанном соусе)	80	10,31	8,15	2,61	125	0,56	N 278
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,55	24,7	116		N 01
Напиток из шиповника	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	N 376(шиповник)
Тефтели рыбные тушеные в соусе	80	5,79	4,42	3,56	77,63	0,77	N 261
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,53	N 321(пюре)
Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
Кисель (из концентрата плодоягодного)	180			16,2	54		N 233Урал
Соль	5				2,43	0,01	N 04(соль)
Итого за осенне-зимнее 03 день типовое меню 2026 сад	1535	41,05	35,76	235,42	1421,36	35,54	
осенне-зимнее 04 день типовое меню 2026 сад							
Завтрак 1	180	8	4,28	26,42	176,22	1,99	N 185РПш
Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром (жидкая)	180	2,8	2,4	14	90	2,83	N 394(чай с молоком)
Чай с молоком	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
Масло (порциями)	7	0,04	5,07	0,06	52,36		N 6масло
Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
Обед	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	N 82суп
Суп картофельный с макаронными изделиями	70	9,26	5,91	8,65	125,13	0,63	N 268(суфле из рыбы)
Суфле из рыбы	140	2,67	4,32	16,82	116,76	14,7	N 322(пюре)
Пюре картофельное с морковью	50	2,8	0,55	24,7	116		N 01
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	N 376(сухофрукты)
Компот из сушеных фруктов	140	19,05	14,95	20,48	292,6	1,85	N 240(с яблоком)
Пудинг из творога с яблоками	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	N 351соус
Соус молочный (сладкий)	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
Хлеб пшеничный	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	N 400
Молоко кипяченое	5				2,43	0,01	N 0404
Соль							

Итого за осенне-зимнее 04 день типовое меню 2026 сад									
осенне-зимнее 05 день типовое меню 2026 сад									
Завтрак 1	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром	180	8,01	4,28	26,41	176,22	1,99	N 185("Геркулес")	
	Кофейный напиток с молоком	190	3,01	2,54	15,16	96,06	1,23	N 395395	
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6		N 010(вафли)	
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399	
Обед	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	N 20с луком	
	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	1,93	2,29	13,44	152,06	10,1	N 80суп	
	Запеканка из печени с рисом	100	11,27	4,32	13,41	140,57	20,94	N 294	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,55	24,7	116		N 01	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77	N 372(яблоки)	
Полдник	Яйцо вареное	48	6,09	5,52	0,33	75,6		N 213(яйцо вареное)	
	Винегрет овощной	110	1,49	6,78	8,46	100,76	14,58	N 4545	
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	N 393(чай с лимоном)	
На весь день	Соль	5				2,43	0,01	N 0404	
	Лавровый лист	1						N 0909	
Итого за осенне-зимнее 05 день типовое меню 2026 сад									
осенне-зимнее 06 день типовое меню 2026 сад									
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	160	8,94	8,22	25,43	211,2		N 206(с сыром)	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10,2	41	2,84	N 392(чай с сахаром)	
	Печенье	44	2,82	7,39	30,13	199,76		N 05(печенье)	
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399	
Обед	Щи из свежей капусты (без картофеля) на курином бульоне	180	1,22	3,47	4,81	55,44	14,42	N 66(щи)	
	Птица, тушенная в сметанном соусе с овощами (с зеленым горошком)	180	9,64	7,58	16,34	172,8	7,23	N 302	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,55	24,7	116		N 01	
	Напиток лимонный (1:10)	180	0,41	0,1	30,58	124,69	58	N 374(1:10)	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,47	1,51	157	0,15	N 215(без масла)	
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02	
	Булочка молочная (с сахаром)	50	15,8	0,99	29,11	152	0,04	N 479(с сахаром)	
	Молоко кипяченное	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	N 400	
На весь день	Соль	5				2,43	0,01	N 0404	
Итого за осенне-зимнее 06 день типовое меню 2026 сад									
осенне-зимнее 07 день типовое меню 2026 сад									
Завтрак 1	Каша молочная манная с маслом и сахаром (жидкая)	180	5,37	5,84	46,64	260,76	0,77	N 185Мм	
	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14	90	2,83	N 394394	
	Масло (порциями)	7	0,04	5,07	0,06	52,36		N 6масло	
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02	

Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5	10,1	42,22	2	N 399
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	180	1,46	11,52	67,75	13,94	N 77
	Гуляш из отварной говядины (в соусе)	80	10,31	2,61	125	0,56	N 277(гуляш в соусе)
	Рис отварной (припущенный)	130	3,15	31,79	173,27		N 316рис
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	24,7	116		N 01
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	24,99	101,7	0,36	N 376376
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	11,4	234	0,25	N 231(1) с сахаром
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	3,98	30,45	0,1	N 351соус
	Хлеб пшеничный	30	1,78	10,87	52,5		N 02
	Молоко кипяченое	190	5,78	9,57	107,67	2,6	N 400(молоко)
На весь день	Соль	5			2,43	0,01	N 0404
Итого за осенне-зимнее 07 день типовое меню 2026 сад		1472	55,44	213,09	1508,61	23,41	
осенне-зимнее 08 день типовое меню 2026 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (крупя гречневая)	180	3,99	16,83	132,4	0,91	N 94крупя гречневая
	Какао с молоком	180	3,67	15,82	107	1,43	N 397(с молоком)
	Хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	70		N 02
	Повидло фруктовое	10	0,03	4,78	19,33	0,09	N 03
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5	10,1	42,22	2	N 399
Обед	Суп (картофельный) с горохом с гречками	180	3,69	11,62	95,94	4,18	N 81суп
	Гренки из пшеничного хлеба (1) (без масла для первых блюд)	10	1,25	7,61	36,82		N 115
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	9,04	116	3,06	N 256(котлеты рыбные)
	Картофельное пюре	140	2,85	19,06	128,1	16,96	N 321(пюре)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	24,7	116		N 01
	Напиток из шиповника	180	0,4	24,98	101,7	0,36	N 376(шиповник)
Полдник	Запеканка рисовая	150	7,71	41,94	254,25	0,48	N 188
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	3,98	30,45	0,1	N 351соус
	Хлеб пшеничный	30	1,78	10,87	52,5		N 02
	Кисель (из концентрата плодового годного)	180		16,2	54		N 233Урал
На весь день	Соль	5			2,43	0,01	N 0404
Итого за осенне-зимнее 08 день типовое меню 2026 сад		1535	42,77	232,01	1359,14	29,58	
осенне-зимнее 09 день типовое меню 2026 сад							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3,59	15,15	119,16	0,82	N 94Пш
	Чай с молоком	180	2,8	14	90	2,83	N 394(чай с молоком)
	Хлеб пшеничный	30	1,78	10,87	52,5		N 02
	Масло (порциями)	7	0,04	0,06	52,36		N 6масло
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5	10,1	42,22	2	N 399
Обед	Салат из белокочанной капусты (с луком)	50	0,7	4,33	42,95	17,47	N 20с луком
	Рассольник ленинградский (с рисом)	180	1,51	12,2	87,66	5,43	N 76
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	130	4,99	26,99	134,42		N 204M
	Кнели куриные с рисом	70	10,39	4,92	159,82		N 312
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	24,7	116		N 01
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	24,99	101,7	0,36	N 376(сухофрукты)

Полдник	Пудинг из творога с изюмом	100	15,14	10,76	24,32	255	0,19	N 235(с изюмом)
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	N 351соус
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	N 400
На весь день	Соль	5				2,43	0,01	N 0404
Итого за осенне-зимнее 09 день типовое меню 2026 сад		1522	53,08	43,73	197,53	1452,51	31,95	
осенне-зимнее 10 день типовое меню 2026 сад								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром (жидкая)	180	3,25	4,69	20,55	137,13	1,99	N 185P
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 395395
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
	Повидло фруктовое	10	0,03		4,78	19,33	0,09	N 03
Завтрак 2	Соки фруктовые, овощные или ягодные	100	0,5		10,1	42,22	2	N 399
	Борщ традиционный на курином бульоне (без картофеля)	180	7,78	5,11	10,15	117,72	7,59	N 56борщ
	Птица отварная, тушеная в молочном соусе (1)	70	12,37	11,32	3,08	163,63		N 301мс (тушки птицы)
Полдник	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,01	15,62	108,42	13,65	N 322(пюре)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,55	24,7	116		N 01
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77	N 372(яблоки)
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	N 54
	Биточки рыбные (с молоком) запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	N 255(биточки)
	Хлеб пшеничный	30	1,78	0,23	10,87	52,5		N 02
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,84	N 392(чай с сахаром)
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 368(яблоко)
	Соль	5				2,43	0,01	N 0404
	Лавровый лист	1						N 0909
Итого за осенне-зимнее 10 день типовое меню 2026 сад		1566	48,32	35,6	181,81	1243,14	44,48	
Итого за весь период		15006	488,73	418,14	2047,52	14093,72	408,48	
Среднее значение за период		1500,6	48,87	41,81	204,75	1409,37	40,85	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,47	2,97	14,53			