

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.



**Меню**  
**На 02 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Макароны с сыром	110/15	166,1	160/20	207,57
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Чай с сахаром	180	27,86	180	27,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	30	107,76
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>320,11</b>	<b>450</b>	<b>403,67</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Суп гороховый с курицей	150	181,175	200	242,333
Печень по-строгановски	60	104,712	70	122,164
Картофельное пюре	120	147,193	130	159,459
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Гренки пшеничные	31	81,22	43	112,66
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>656,311</b>	<b>735</b>	<b>832,734</b>

**Полдник**

Каша манная	150	162,922	200	217,229
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Ватрушка с творогом	100	248,0	120	297,6
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>520,782</b>	<b>500</b>	<b>624,689</b>

**Итого за день: ясли – 1552,203 ккал сад – 1921,093 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 03 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша «Дружба» молочная	150	148,179	200	197,572
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	107,76
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	30	106,91
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>344,889</b>	<b>410</b>	<b>412,242</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Суп вермишелевый с курицей и сметаной	150	170,767	200	227,689
Рагу овощное с мясом	150	237,531	180	285,037
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>572,398</b>	<b>620</b>	<b>709,646</b>

**Полдник**

Рыба по омлетом	160	176,1	180	211,32
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Йогурт	150	117	150	117
Печенье / пряники	40	89,4	40	89,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>511,533</b>	<b>455</b>	<b>541,486</b>

**Итого за день: ясли – 1483,82ккал сад – 1723,374 ккал**





Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 05 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша пшеничная молочная	150	199,35	200	265,8
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>399,01</b>	<b>410</b>	<b>483,42</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Суп уральский с курицей и сметаной	150	214,33	200	285,773
Голубцы ленивые с мясом	120	201,302	130	218,077
Молочный соус	30	69,178	50	115,30
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>655,641</b>	<b>680</b>	<b>862,428</b>

**Полдник**

Творожная запеканка со сгущенкой	140/30	313,183	170/30	332,756
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Яйцо	1/2	45,6	1/2	31,4
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Молоко	150	78	150	78
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>496,316</b>	<b>465</b>	<b>474,983</b>

**Итого за день: ясли – 1605,967 ккал сад – 1880,891 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 06 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша геркулесовая молочная	150	190,84	200	254,453
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	106,91
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>387,55</b>	<b>410</b>	<b>469,123</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Свекольник с курицей и сметаной	150	170,363	200	227,151
Запеканка картофельная с мясом	120	226,925	130/50	245,835
Молочный соус	30	69,178	50	115,3
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	31	81,22	43	112,66
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>696,631</b>	<b>705</b>	<b>898,712</b>

**Полдник**

Пирог с рыбой	150	288,73	180	346,476
Яйцо	1	91,2	1	91,2
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>475,003</b>	<b>450</b>	<b>554,082</b>

**Итого за день: ясли – 1614,184 ккал сад – 1981,917 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 10 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Макароны сыром	110/15	166,1	160/20	207,57
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Чай с сахаром	180	27,86	180	27,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>320,11</b>	<b>450</b>	<b>403,67</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Рассольник с курицей и сметаной	150	155,681	200	207,57
Котлета мясная	60	212,235	70	247,6
Картофельное пюре	120	147,193	130	159,459
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>685,94</b>	<b>700</b>	<b>857,907</b>

**Полдник**

Омлет натуральный	150	157,58	180	178,053
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Печенье/пряники	20	44,7	20	89,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>385,873</b>	<b>465</b>	<b>485,479</b>

**Итого за день: ясли – 1446,923 ккал сад – 1807,056 ккал**

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»

Сикорская С.В.



**Меню**  
**На 11 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша пшеничная молочная	150	199,35	200	265,8
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	106,91
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>396,06</b>	<b>410</b>	<b>480,47</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Борщ с курицей и сметаной	150	184,975	200	246,63
Картофель тушеный с мясом	150	215,15	180	258,18
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>564,225</b>	<b>620</b>	<b>701,73</b>

**Полдник**

Сырники со сгущенкой	140/30	340,425	170/30	389,057
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Йогурт	150	117	150	117
Яйцо	1/2	31,4	1/2	31,4
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>562,558</b>	<b>465</b>	<b>618,557</b>

**Итого за день: ясли – 1577,843 ккал сад – 1860,757 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 12 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша рисовая молочная	150	195,79	200	261,05
Чай с молоком	180	105,86	180	105,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>391,45</b>	<b>410</b>	<b>474,67</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60,0
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60,0</b>

**Обед**

Суп картофельный с курицей и сметаной	150	215,08	200	286,773
Пирог с мясом	150	381,0	180	457,2
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Гренки пшеничные	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>766,911</b>	<b>680</b>	<b>987,251</b>

**Полдник**

Суфле из печени	60	84,6	70	98,7
Капуста тушеная	120	84,052	135	91,056
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Печенье	20	89,4	40	178,8
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>384,192</b>	<b>450</b>	<b>507,796</b>

**Итого за день: ясли – 1597,553 ккал сад – 2029,717 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 13 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша гречневая молочная	150	190,84	200	254,453
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	106,91
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>387,55</b>	<b>410</b>	<b>469,123</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Щи с курицей, сметаной	150	140,597	200	187,462
Тефтели мясные	120	261,37	130	283,15
Молочный соус	30	69,178	50	115,3
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	43	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>641,976</b>	<b>680</b>	<b>829,19</b>

**Полдник**

Котлета рыбная	60	96,933	70	113,089
Картофельное пюре	120	147,193	130	159,459
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>406,616</b>	<b>465</b>	<b>472,268</b>

**Итого за день: ясли – 1491,142 ккал сад – 1830,581 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 16 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Макароны с сыром	110/15	166,1	160/20	207,57
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Чай с сахаром	180	27,86	180	27,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	30	107,76
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>320,11</b>	<b>450</b>	<b>403,67</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Суп гороховый с курицей	150	181,175	200	242,333
Печень по-строгановски	60	104,712	70	122,164
Картофельное пюре	120	147,193	130	159,459
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Гренки пшеничные	31	81,22	43	112,66
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>656,311</b>	<b>735</b>	<b>832,734</b>

**Полдник**

Каша манная	150	162,922	200	217,229
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Ватрушка с творогом	100	248,0	120	297,6
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>520,782</b>	<b>500</b>	<b>624,689</b>

**Итого за день: ясли – 1552,203 ккал сад – 1921,093 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 17 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша «Дружба» молочная	150	148,179	200	197,572
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	107,76
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	30	106,91
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>344,889</b>	<b>410</b>	<b>412,242</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Суп вермишелевый с курицей и сметаной	150	170,767	200	227,689
Рагу овощное с мясом	150	237,531	180	285,037
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>572,398</b>	<b>620</b>	<b>709,646</b>

**Полдник**

Рыба по омлетом	160	176,1	180	211,32
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Йогурт	150	117	150	117
Печенье / пряники	40	89,4	40	89,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>511,533</b>	<b>455</b>	<b>541,486</b>

**Итого за день: ясли – 1483,82ккал сад – 1723,374 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 18 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша рисовая молочная	150	195,79	200	261,05
Чай с молоком	180	105,86	180	105,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>391,45</b>	<b>410</b>	<b>474,67</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Суп с мучными клецками с курицей и сметаной	150	215,08	200	286,773
Гуляш	60	163,869	70	191,18
Гречка	100	153,478	130	184,174
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>703,258</b>	<b>690</b>	<b>905,405</b>

**Полдник**

Оладьи из печени	60	91,62	70	98,7
Капуста тушеная	120	84,052	135	91,056
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Печенье/пряники	20	89,4	40	178,8
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>346,512</b>	<b>450</b>	<b>507,796</b>

**Итого за день: ясли – 1496,22 ккал сад – 1947,871 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 19 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша пшеничная молочная	150	199,35	200	265,8
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>399,01</b>	<b>410</b>	<b>483,42</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Суп уральский с курицей и сметаной	150	214,33	200	285,773
Голубцы ленивые с мясом	120	201,302	130	218,077
Молочный соус	30	69,178	50	115,30
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>655,641</b>	<b>680</b>	<b>862,428</b>

**Полдник**

Творожная запеканка со сгущенкой	140/30	313,183	170/30	332,756
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Яйцо	1/2	45,6	1/2	31,4
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Молоко	150	78	150	78
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>496,316</b>	<b>465</b>	<b>474,983</b>

**Итого за день: ясли – 1605,967 ккал сад – 1880,891 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 20 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша геркулесовая молочная	150	190,84	200	254,453
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	106,91
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>387,55</b>	<b>410</b>	<b>469,123</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Свекольник с курицей и сметаной	150	170,363	200	227,151
Запеканка картофельная с мясом	120	226,925	130/50	245,835
Молочный соус	30	69,178	50	115,3
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	31	81,22	43	112,66
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>696,631</b>	<b>705</b>	<b>898,712</b>

**Полдник**

Пирог с рыбой	150	288,73	180	346,476
Яйцо	1	91,2	1	91,2
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>475,003</b>	<b>450</b>	<b>554,082</b>

**Итого за день: ясли – 1614,184 ккал сад – 1981,917 ккал**

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
 Сикорская С.В.



**Меню**  
**На 23 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Макароны сыром	110/15	166,1	160/20	207,57
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Чай с сахаром	180	27,86	180	27,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>320,11</b>	<b>450</b>	<b>403,67</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Рассольник с курицей и сметаной	150	155,681	200	207,57
Котлета мясная	60	212,235	70	247,6
Картофельное пюре	120	147,193	130	159,459
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>685,94</b>	<b>700</b>	<b>857,907</b>

**Полдник**

Омлет натуральный	150	157,58	180	178,053
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Печенье/пряники	20	44,7	20	89,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>385,873</b>	<b>465</b>	<b>485,479</b>

**Итого за день: ясли – 1446,923 ккал сад – 1807,056 ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 24 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша пшеничная молочная	150	199,35	200	265,8
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	106,91
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>396,06</b>	<b>410</b>	<b>480,47</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Борщ с курицей и сметаной	150	184,975	200	246,63
Картофель тушеный с мясом	150	215,15	180	258,18
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>564,225</b>	<b>620</b>	<b>701,73</b>

**Полдник**

Сырники со сгущенкой	140/30	340,425	170/30	389,057
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Йогурт	150	117	150	117
Яйцо	1/2	31,4	1/2	31,4
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>562,558</b>	<b>465</b>	<b>618,557</b>

**Итого за день: ясли – 1577,843 ккал сад – 1860,757 ккал**





Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 26 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша манная молочная	150	162,922	200	217,229
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>362,582</b>	<b>410</b>	<b>434,849</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Свекольник с курицей, сметаной	150	170,363	200	227,151
Плов с мясом	150	242,943	180	291,532
Салат из капусты	30	30,24	60	60,48
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	42	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>584,961</b>	<b>680</b>	<b>763,609</b>

**Полдник**

Рагу овощное	150	99,264	180	119,117
Яйцо	1/2	31,4	1/2	31,4
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Печенье/пряники	20	89,4	40	144,7
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>346,204</b>	<b>455</b>	<b>434,457</b>

**Итого за день: ясли – 1348,747 ккал сад – 1692,915ккал**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»  
Сикорская С.В.

**Меню**  
**На 27 марта 2026 года**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша гречневая молочная	150	190,84	200	254,453
Кофейный напиток с молоком	180	106,91	180	106,91
Бутерброд с маслом	20/5	89,8	25/5	107,76
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>387,55</b>	<b>410</b>	<b>469,123</b>

**2 завтрак**

Яблоки	110	55	120	60
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>55</b>	<b>120</b>	<b>60</b>

**Обед**

Щи с курицей, сметаной	150	140,597	200	187,462
Тефтели мясные	120	261,37	130	283,15
Молочный соус	30	69,178	50	115,3
Салат из свеклы	30	29,416	60	58,832
Компот из сухофруктов	150	51,055	180	61,266
Хлеб пшеничный	11	28,82	18	47,16
Хлеб ржаной	34	61,54	43	76,02
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>641,976</b>	<b>680</b>	<b>829,19</b>

**Полдник**

Котлета рыбная	60	96,933	70	113,089
Картофельное пюре	120	147,193	130	159,459
Салат из капусты	30	36,35	60	60,48
Фруктовый напиток	180	73,74	180	73,74
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>406,616</b>	<b>465</b>	<b>472,268</b>

**Итого за день: ясли – 1491,142 ккал сад – 1830,581 ккал**