



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

Меню
На 12 января 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
Итого:	360	320,11	450	403,67

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

Обед

Рассольник с курицей и сметаной	150	155,681	200	207,57
Котлета мясная	60	212,235	70	247,6
Капюфельное 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
Итого:	555	685,94	700	857,907

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
Итого:	400	385,873	465	485,479

Итого за день: ясл 1 – 1446,923 ккал сад – 1807,056 ккал



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

Меню
На 13 января 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
Итого:	355	396,06	410	480,47

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	525	564,225	620	701,73

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
Итого:	400	562,558	465	618,557

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



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

Меню
На 14 января 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
Итого:	355	391,45	410	474,67

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60,0
Итого	110	55	120	60,0

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
Итого:	525	766,911	680	987,251

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
Итого:	400	384,192	450	507,796

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



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

Меню
На 15 января 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
Итого:	355	362,582	410	434,849

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	525	584,961	680	763,609

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
Итого:	400	346,204	455	434,457

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



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

Меню
На 16 января 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
Итого:	355	387,55	410	469,123

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	525	641,976	680	829,19

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
Итого:	410	406,616	465	472,268

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



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

Меню
На 19 января 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
Итого:	360	320,11	450	403,67

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	575	656,311	735	832,734

Полдник

Каша манная	150	162,922	200	217,229
Какао с молоком	180	109,86	180	109,86
Плюшка с сахаром	100	248,0	120	297,6
Итого:	430	520,782	500	624,689

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



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

Меню
На 20 января 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
Итого:	355	344,889	410	412,242

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

Обед

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

Полдник

Омлет	160	176,1	180	211,32
Салат из моркови	30	21,333	60	42,666
Хлеб пшеничный	20	52,4	25	65,5
Фруктовый напиток	150	117	150	117
Итого:	400	511,533	455	541,486

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



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

Меню
На 21 января 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
Итого:	355	391,45	410	474,67

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	535	703,258	690	905,405

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
Итого:	400	346,512	450	507,796

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



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

Меню
На 22 января 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
Итого:	355	399,01	410	483,42

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	525	655,641	680	862,428

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
Итого:	400	496,316	465	474,983

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



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

Меню
На 23 января 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
Итого:	355	387,55	410	469,123

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	545	696,631	705	898,712

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
Итого:	420	475,003	450	554,082

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



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

Меню
На 26 января 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
Итого:	360	320,11	450	403,67

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	555	685,94	700	857,907

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
Итого:	400	385,873	465	485,479

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



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

Меню
На 27 января 2026 года

Завтрак

Наименование блюда	Выход / Калорийность			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Каша пшенная 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
Итого:	355	396,06	410	480,47

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

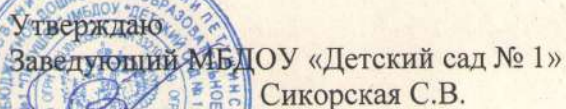
Обед

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
Итого:	525	564,225	620	701,73

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
Итого:	400	562,558	465	618,557

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



Меню

На 28 января 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
Итого:	355	391,45	410	474,67

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60,0
Итого	110	55	120	60,0

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
Итого:	525	766,911	680	987,251

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
Итого:	400	384,192	450	507,796

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



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

Меню
На 29 января 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
Итого:	355	362,582	410	434,849

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	525	584,961	680	763,609

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
Итого:	400	346,204	455	434,457

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



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

Меню
На 30 января 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
Итого:	355	387,55	410	469,123

2 завтрак

Яблоки	110	55	120	60
Итого	110	55	120	60

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
Итого:	525	641,976	680	829,19

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
Итого:	410	406,616	465	472,268

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