

МЕНЮ 10.03.2026, 23.03.2026

Сад 12 часов

День 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,4	9,5	29,5	229,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		40	2,3	0,9	22,0	105,2
			8,9	10,4	59,6	367,8
II Завтрак						
КЕФИР		180	5,2	4,5	7,2	95,4
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
			6,7	6,5	22,1	178,8
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,0	4,5	3,9	59,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	6,7	6,5	14,4	142,8
РИС РАССЫПЧАТЫЙ		140	3,4	3,3	35,6	185,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	11,7	11,5	3,3	163,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			24,8	26,1	76,0	636,7
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ		140	3,9	4,1	21,1	141,1
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	12,9	17,3	5,7	230,2
НАПИТОК ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ		200	0,1		25,7	103,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			18,2	21,6	61,0	515,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,6	64,6	218,7	1 698,6

МЕНЮ 11.03.2026, 24.03.2026

Сад 12 часов

День 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА		50	1,0	2,6	2,3	36,6
ДРАЧЕНА		150	12,4	14,9	9,6	228,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	3,1	13,9	96,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7	0,1	5,8	0,1	52,5
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			18,9	27,3	41,3	492,7
II Завтрак						
БИОТВОРОГ С НАПОЛНИТЕЛЕМ		100	2,9	1,0	3,9	38,8
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ФРУКТ СВЕЖИЙ		100				
			6,3	2,2	37,8	200,3
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	6,1	7,5	7,0	123,3
Уплотненный полдник						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		140	2,9	5,9	22,1	154,1
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ / БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		70	12,4	2,8	0,2	75,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			23,4	16,5	48,1	438,7
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,9	10,1	29,1	236,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	8,4	5,0	54,5	296,4
			15,5	15,1	91,7	565,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,1	61,1	218,9	1 697,0

МЕНЮ 12.03.2026, 25.03.2026

Сад 12 часов

День 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	1,5	0,1	3,2	19,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150	24,5	14,3	28,3	346,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,6	1,6	4,0	32,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,9	4,1	14,2	111,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,7	5,2	18,0	129,1
			33,2	25,3	67,7	638,7
II Завтрак						
КЕФИР		180	5,4	0,2	7,2	55,8
ВАФЛЯ		25	1,5	1,2	18,8	91,5
			6,9	1,4	26,0	147,3
Обед						
СУП РЫБНЫЙ		200	7,0	3,1	15,6	119,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ)		170	12,3	11,1	18,3	223,0
СОУС СМЕТАННЫЙ №371		30	0,3	0,3	1,7	11,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			21,6	14,8	54,4	439,0
Уплотненный полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		140	5,0	4,4	32,0	187,2
СЕРДЦЕ, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ		70	9,9	6,2	4,0	115,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1		22,0	88,3
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			18,6	11,7	81,9	510,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			80,3	53,2	230,0	1 735,4

МЕНЮ 26.03.2026

Сад 12 часов

День 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,7	9,7	29,1	230,6
КАКАО С МОЛОКОМ ВИТОШКА		200	3,9	4,0	13,4	106,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,5	6,7	17,0	138,8
			13,1	20,4	59,5	475,8
II Завтрак						
БИОЛАКТ-МК		180	6,1	4,5	9,9	109,8
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
			8,0	5,2	22,8	175,3
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"		50	0,7	2,6	4,2	42,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	6,4	6,9	13,3	143,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	3,4	5,3	22,5	152,1
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		70	11,5	6,2	6,1	138,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			24,0	21,3	64,9	562,0
Уплотненный полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		140	3,5	2,9	10,6	85,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		70	13,7	5,4	13,6	157,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			21,0	9,4	56,2	394,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,1	56,3	203,4	1 607,7

МЕНЮ 13.03.2026, 27.03.2026

Сад 12 часов

День 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	200		6,6	9,9	30,9	240,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	3,1	13,9	96,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7		1,6	2,0		24,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7			5,8	0,1	52,4
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
			13,2	21,5	57,8	479,6
II Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,0	0,2	20,2	86,0
БАТОН	25		1,9	0,7	12,9	65,5
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100					
			3,3	1,3	42,9	198,5
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	200		6,6	9,7	12,2	167,0
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	140		5,4	4,2	24,4	156,5
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70		12,8	14,4	7,7	210,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30		0,3	1,2	1,5	18,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
			27,1	29,8	64,6	638,1
Уплотненный полдник						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50		0,8	2,5	4,6	44,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		12,8	12,2	30,1	281,3
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200		0,1		22,0	88,3
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
			17,3	15,8	80,6	533,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,9	68,4	245,9	1 849,4

МЕНЮ 02.03.2026, 16.03.2026, 30.03.2026

Сад 12 часов

День 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		6,7	10,1	23,8	213,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		8,1	32,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40		3,6	9,1	12,9	148,1
			10,5	19,2	44,8	394,8
II Завтрак						
КЕФИР	180		5,4	0,2	7,2	55,8
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
			6,9	2,2	22,1	139,2
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50		1,0	2,6	2,3	36,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		6,7	6,5	14,4	142,8
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	140		3,4	3,3	35,6	185,3
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	70		12,6	17,2	9,9	245,2
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30		0,3	1,2	1,5	18,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
			26,0	31,1	82,5	713,7
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	200		12,9	12,5	26,5	274,1
КАКАО С МОЛОКОМ ВИТОШКА	200		3,9	4,0	13,4	106,4
БАТОН	30		2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
			20,4	17,6	63,8	499,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,8	70,1	213,2	1 747,6

МЕНЮ 03.03.2026, 17.03.2026, 31.03.2026

Сад 12 часов

День 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,9	10,1	29,1	236,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	3,1	13,9	96,6
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		40	2,3	0,9	22,0	105,2
			12,3	14,1	65,0	437,8
II Завтрак						
БИОТВОРОГ С НАПОЛНИТЕЛЕМ		100	2,9	1,0	3,9	38,8
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ФРУКТ СВЕЖИЙ						
			6,3	2,2	37,8	200,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		50	0,7	2,6	4,2	42,5
ЩИ С МЯСОМ		200	6,7	7,3	9,6	134,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		140	3,4	5,3	22,5	152,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ/ РЫБА С ОВОЩАМИ		70	13,2	3,7	10,8	130,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			25,7	16,7	62,6	649,1
Уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		150	28,7	18,6	31,2	413,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366		30	0,6	1,0	1,9	18,9
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			37,2	26,7	57,6	626,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,5	59,7	223,0	1 914,1

МЕНЮ 04.03.2026, 18.03.2026

Сад 12 часов

День 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		50	0,6	0,1	5,8	26,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	12,7	15,4	2,9	201,6
КАКАО С МОЛОКОМ ВИТОШКА		200	3,9	4,0	13,4	106,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,5	6,7	17,0	138,8
			19,7	26,2	39,1	473,5
II Завтрак						
КЕФИР		180	5,4	0,2	7,2	55,8
ПРЯНИКИ		25	1,5	1,2	18,8	91,5
			6,9	1,4	26,0	147,3
Обед						
СУП РЫБНЫЙ		200	7,9	2,9	15,6	120,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ		70	12,3	11,1	18,3	223,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		140				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			22,5	14,6	54,4	440,8
Уплотненный полдник						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		140	5,0	4,4	32,0	187,2
ОЛАДЬИ ИЗ СЕРДЦА		70	10,4	6,0	5,9	119,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			16,9	10,6	54,5	380,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,0	52,8	174,0	1 442,0

МЕНЮ 05.03.2026, 19.03.2026

Сад 12 часов

День 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ		200	6,7	9,7	29,1	230,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		8,1	32,9
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7		5,8	0,1	52,4
БАТОН		30	2,3	0,9	15,4	78,6
			9,2	16,4	52,7	394,5
II Завтрак						
БИОЛАКТ-МК		180	6,1	4,5	9,9	109,8
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
ФРУКТ СВЕЖИЙ						
			8,4	5,6	32,6	222,3
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		50	0,8	2,5	4,6	44,2
СВЕКОЛЬНИК		200	6,9	7,8	14,6	158,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ		140	2,9	5,9	22,1	154,1
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	12,0	5,8	4,7	131,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			25,3	19,9	63,4	573,9
Уплотненный полдник						
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ		140	3,9	4,1	21,1	141,1
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		70	13,7	5,4	13,6	157,4
СОК		200	1,0	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			19,9	9,9	63,4	425,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,8	51,8	212,1	1616,0

МЕНЮ 06.03.2026, 20.03.2026

Сад 12 часов

День 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		200	6,4	9,7	26,4	219,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,1	3,1	13,9	96,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2,5	6,7	17,0	138,8
			12,0	19,5	57,3	455,0
II Завтрак						
КЕФИР		180	5,4	0,2	7,2	55,8
БАТОН		25	1,9	0,7	12,9	65,5
			7,3	0,9	20,1	121,3
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ		200	12,0	8,8	25,3	228,7
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ		140	5,4	4,2	24,4	156,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	13,7	17,0	11,7	254,5
СОУС ТОМАТНЫЙ №364		30	0,3	1,2	2,1	20,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180			6,1	24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			33,4	31,5	82,3	745,8
Уплотненный полдник						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		180	9,0	10,7	14,4	190,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5,0	4,5	0,3	61,5
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ		200	0,1		22,0	88,3
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	8,4	5,0	54,5	296,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
			23,8	20,4	99,7	677,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,5	72,3	259,4	1 999,8