

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И. А.

Меню: 16.12.2025. 2 день

| <u>Завтрак</u>                                        | С 1 г. до 3-х лет | Ккал   | С 3-х до 7 лет | Ккал   |
|-------------------------------------------------------|-------------------|--------|----------------|--------|
| Каша полбяная молочная с маслом                       | 140/3             | 162,0  | 180/3          | 207,3  |
| Бутерброд с маслом сливочным                          | 25/5/             | 98,5   | 30/5/          | 111,7  |
| Какао с молоком                                       | 180/6             | 90,78  | 180/6          | 90,78  |
| 10:00 Кисломолочный напиток                           | 150               | 76     | 180            | 92     |
| <u>Обед</u>                                           |                   |        |                |        |
| Салат из моркови с сахаром                            | 40                | 20,92  | 60             | 31,38  |
| Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной | 150/5             | 70,31  | 180/7          | 85,97  |
| Гуляш из отварной говядины                            | 30/30             | 132,6  | 40/40          | 176,8  |
| Каша гречневая рассып с маслом с                      | 110/2             | 170,14 | 130/3          | 205,3  |
| Хлеб ржаной                                           | 35                | 69,3   | 45             | 89,19  |
| Хлеб пшеничный                                        | 20                | 47,0   | 35             | 82,25  |
| Компот из свежих яблок                                | 150               | 85,95  | 180            | 103,14 |
| <u>Уплотненный полдник</u>                            |                   |        |                |        |
| Сок                                                   | 200               | 84,44  | 200            | 84,44  |
| Королевская ватрушка                                  | 110/ 20           | 353,4  | 150 /          | 404    |
| Чай с сахаром с лимоном                               | 150/5/ 5          | 21,78  | 180/6/ 7       | 26,48  |
| Белки                                                 | 52,60             |        | 62,83          |        |
| Жиры                                                  | 44,62             |        | 54,23          |        |
| Углеводы                                              | 218,34            |        | 260,10         |        |
| ККАЛ                                                  | 1491,89           |        | 1791,05        |        |
| Витамины                                              | 20,53             |        | 21,71          |        |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И. А.

Меню: 15.12.2025. 1 день

| <u>Завтрак</u>                              | С 1 г. до 3-х лет | Ккал   | С 3-х до 7 лет | Ккал   |
|---------------------------------------------|-------------------|--------|----------------|--------|
| Каша Геркулесовая молочная с маслом         | 140/3             | 185,66 | 180/3          | 238,71 |
| Бутерброд с маслом сл, сыром                | 25/5/5            | 115,67 | 30/5/5         | 128,8  |
| Кофейный напиток с молоком                  | 180/6             | 74,58  | 180/6          | 74,58  |
| 10:00 Кисломолочный напиток                 | 150/              | 76,0   | 180/           | 92,0   |
| <u>Обед Икра кабачковая - сад</u>           |                   |        | 50             | 34,80  |
| Салат из кукурузы к/с - ясли                | 30                | 29,79  |                |        |
| Суп картофельный с клецками на курином б не | 150/              | 89,36  | 180/           | 107,24 |
| Плов из отварной птицы                      | 150               | 229    | 200            | 282,55 |
| Хлеб пшеничный                              | 30                | 70,57  | 35             | 82,25  |
| Хлеб ржаной                                 | 35                | 69,3   | 45             | 89,1   |
| Напиток из сухофруктов                      | 150/ 5            | 60,0   | 180/ 6         | 72,0   |
| <u>Уплотненный полдник</u>                  |                   |        |                |        |
| Фрукты свежие                               | 100               | 47,0   | 100            | 47,0   |
| Пудинг рыбный                               | 45/15             | 80,0   | 60/ 20         | 106,7  |
| Пюре картофельное                           | 120               | 109,8  | 140            | 128,1  |
| Хлеб пшеничный                              | 30                | 70,57  | 35             | 82,25  |
| Чай с сахаром                               | 150/5             | 19,95  | 180/ 6         | 23,94  |
| Печенье                                     | 20                | 83,4   | 20             | 83,4   |
| Белки                                       | 52,43             |        | 59,54          |        |
| Жиры                                        | 40,81             |        | 49,49          |        |
| Углеводы                                    | 204,17            |        | 240,23         |        |
| ККАЛ                                        | 1410,58           |        | 1672,97        |        |
| Витамины                                    | 38,54             |        | 35,06          |        |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.

Меню: 18.12.2025. 4 день

| <u>Завтрак</u>                     | С 1 г.<br>до 3-х<br>лет | Ккал   | С 3-х до<br>7 лет | Ккал  |
|------------------------------------|-------------------------|--------|-------------------|-------|
| Каша ячневая молочная с маслом     | 140/3                   | 171,47 | 180/3             | 214,8 |
| Бутерброд с маслом сливочным       | 25/5/                   | 98,5   | 30/5/             | 111,7 |
| Кофейный напиток с молоком         | 180/6                   | 74,58  | 180/6             | 74,58 |
| 10:00 Кисломолочный напиток        | 150                     | 76,0   | 180               | 92,0  |
| <u>Обед</u>                        |                         |        |                   |       |
| Салат из свеклы с яблоком          | 40                      | 30,68  | 60                | 46,02 |
| Суп картоф с пшеном б-не индсйки   | 150/                    | 51,45  | 180/              | 61,74 |
| Индейка тушеная с овощами          | 30/30                   | 109,8  | 40/30             | 150,9 |
| Пюре картофельное                  | 120                     | 162,29 | 150               | 128,1 |
| Хлеб ржаной                        | 35                      | 69,3   | 45                | 89,1  |
| Компот из урюка                    | 150                     | 56,83  | 180               | 68,2  |
| Хлеб пшеничный                     | 20                      | 47,0   | 25                | 58,75 |
| <u>Уплотненный полдник</u>         |                         |        |                   |       |
| Запеканка творожная с молоком сгущ | 110/20                  | 353,4  | 130/20            | 408,2 |
| Сок                                | 200                     | 84,44  | 200               | 84,44 |
| Чай с сахаром                      | 150/5                   | 20,1   | 180/ 6            | 24,1  |
| Белки                              | 53,88                   |        | 62,63             |       |
| Жиры                               | 49,77                   |        | 57,44             |       |
| Углеводы                           | 188,7                   |        | 204,85            |       |
| ККАЛ                               | 1345,5                  |        | 1631,1            |       |
| Витамины                           | 44,6                    |        | 36,65             |       |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
Пахомова И.А.

Меню: 17.12.2025. 3 день

| <u>Завтрак</u>                           | С 1 г.<br>до 3-х<br>лет | Ккал   | С 3-х до<br>7 лет | Ккал  |
|------------------------------------------|-------------------------|--------|-------------------|-------|
| Каша «Дружба» молочная с маслом          | 140/3                   | 155,56 | 180/3             | 215,9 |
| Бутерброд с маслом слив с сыром          | 25/5/5                  | 115,67 | 30/5/5            | 128,8 |
| Чай с молоком, с сахаром                 | 180/6                   | 75,76  | 180/6             | 75,76 |
| 10:00 Кисломолочный напиток              | 150                     | 76,0   | 180               | 92,0  |
| <u>Обед</u>                              |                         |        |                   |       |
| Салат из св капусты с морковью           | 40                      | 34,96  | 60                | 52,44 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150/20                  | 90,40  | 180/20            | 104,1 |
| Биточки «Домашние»                       | 50                      | 110,54 | 70                | 154,8 |
| Макаронные изделия отварные              | 110/ 2                  | 136,73 | 130/ 3            | 165,8 |
| Хлеб ржаной                              | 35                      | 69,3   | 45                | 89,1  |
| Кисель                                   | 150/ 5                  | 62,7   | 180/ 6            | 75,24 |
| Хлеб пшеничный                           | 20                      | 47,0   | 30                | 70,5  |
| <u>Уплотненный полдник</u>               |                         |        |                   |       |
| Фрукты                                   | 100                     | 96,0   | 100               | 96,0  |
| Омлет натуральный                        | 130                     | 251,03 | 150               | 289,7 |
| Вафли                                    | 20                      | 108,5  | 20                | 108,5 |
| Хлеб пшеничный                           | 25                      | 58,75  | 30                | 70,5  |
| Напиток из шиповника                     | 150/ 5                  | 26,15  | 180/ 6            | 31,38 |
| Белки                                    | 51,94                   |        | 62,61             |       |
| Жиры                                     | 60,93                   |        | 73,35             |       |
| Углеводы                                 | 188,04                  |        | 225,02            |       |
| ККАЛ                                     | 1514,98                 |        | 1811,88           |       |
| Витамины                                 | 70,74                   |        | 86,46             |       |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
 Пахомова И.А.

Меню: 22.12.2025. 6 день

| <u>Завтрак</u>                                  | С 1 г. до 3-х лет | Ккал   | С 3-х до 7 лет | Ккал  |
|-------------------------------------------------|-------------------|--------|----------------|-------|
| Каша жидкая молочная, гречневая                 | 140/3             | 180,1  | 180/3          | 225,9 |
| Бутерброд с маслом                              | 25/5/             | 98,5   | 30/5/          | 111,7 |
| Чай с молоком с сахаром                         | 180/6             | 75,76  | 180/ 6         | 75,8  |
| 10:00 Кисломолочный напиток                     | 150               | 76,0   | 180            | 92,0  |
| <u>Обед</u>                                     |                   |        |                |       |
| Салат из кукурузы к/с                           | 30                | 29,79  | 50             | 49,65 |
| Борщ со св капустой на курином б-не со сметаной | 150/ 5            | 70,31  | 180/ 7         | 85,97 |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы           | 150               | 177,15 | 200            | 236,2 |
| Хлеб ржаной                                     | 35                | 69,3   | 45             | 89,1  |
| Напиток из сухофруктов                          | 150               | 60     | 180            | 71,52 |
| <u>Уплотненный полдник</u>                      |                   |        |                |       |
| Сок                                             | 200               | 84,44  | 200            | 84,44 |
| Хлеб пшеничный                                  | 25                | 58,8   | 25             | 58,8  |
| Омлет натуральный                               | 130               | 251,03 | 150            | 289,7 |
| Чай с сахаром, с яблоками                       | 150/5/10          | 72,89  | 180/6/10       | 28,7  |
|                                                 |                   |        |                |       |
|                                                 |                   |        |                |       |
|                                                 |                   |        |                |       |
| Белки                                           | 47,93             |        | 57,78          |       |
| Жиры                                            | 52,48             |        | 62,76          |       |
| Углеводы                                        | 146,74            |        | 173,63         |       |
| ККАЛ                                            | 1256,12           |        | 1499,84        |       |

Ст. медсестра 

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»  
 Пахомова И.А.

Меню: 19.12.2025. 5 день

| <u>Завтрак</u>                                      | С 1 г. до 3-х лет | Ккал  | С 3-х до 7 лет | Ккал   |
|-----------------------------------------------------|-------------------|-------|----------------|--------|
| Каша манная молочная с маслом                       | 140/3             | 149,3 | 180/3          | 186,3  |
| Бутерброд с маслом слив,сыром                       | 25/5/5            | 115,7 | 30/5/5         | 128,77 |
| Чай без сахара с мармеладом                         | 170/10            | 48,15 | 180/20         | 96,3   |
| 10:00 Кисломолочный напиток                         | 150/              | 76,0  | 180 /          | 92,0   |
| <u>Обед</u>                                         |                   |       |                |        |
| Салат из моркови с сахаром                          | 40                | 20,92 | 60             | 31,38  |
| Суп гороховый с картофелем с мясными фрикадельками. | 150/ 10/          | 108,6 | 180/10/        | 126,35 |
| Тефтели мясные                                      | 50                | 92,46 | 70             | 129,44 |
| Рагу из овощей                                      | 120               | 162,3 | 150/           | 202,86 |
| Хлеб ржаной                                         | 40                | 79,2  | 45             | 89,01  |
| Хлеб пшеничный                                      | 25                | 58,75 | 30             | 70,5   |
| Компот из свежих фруктов                            | 150               | 32,89 | 180            | 39,47  |
| <u>Уплотненный полдник</u>                          |                   |       |                |        |
| Фрукты                                              | 100               | 47,0  | 100            | 47,0   |
| Рыба тушеная с овощами                              | 40/20             | 196,2 | 50/20          | 105,0  |
| Рис отварной рассыпч с маслом сл                    | 110/2             | 25,86 | 130/ 2         | 192,0  |
| Хлеб пшеничный                                      | 25                | 58,75 | 30             | 70,5   |
| Чай с сахаром, с лимоном                            | 150/5/5           | 21,78 | 180/6/7        | 26,48  |
| Сушки                                               | 20                | 66,2  | 20             | 66,2   |
| Белки                                               | 39,94             |       | 55,03          |        |
| Жиры                                                | 50,21             |       | 55,90          |        |
| Углеводы                                            | 208,03            |       | 237,51         |        |
| ККАЛ                                                | 1468,08           |       | 1699,75        |        |

Ст. медсестра 

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 24.12.2025. 8 день

| <u>Завтрак</u>                                             | С 1 г. до<br>3-х лет | Ккал  | С 3-х до<br>7 лет | Ккал   |
|------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-------------------|--------|
| Каша геркулесовая - мол с маслом                           | 140/3                | 185,7 | 180/3             | 238,7  |
| Бутерброд с маслом                                         | 25/5/                | 98,50 | 30/5/             | 111,60 |
| Какао с молоком                                            | 180/6                | 90,78 | 180/6             | 90,78  |
| 10:00 Кисломолочный напиток                                | 150 /                | 76,0  | 180/ 3            | 92,0   |
| <u>Обед</u>                                                |                      |       |                   |        |
| Винегрет овощной                                           | 40                   | 50,04 | 60                | 75,06  |
| ПЦи со свежей капустой, мясными<br>фрикадельками, сметаной | 150/10/ 5            | 81,56 | 180/10/ 7         | 84,8   |
| Тефтели мясные в том соусе                                 | 45/15                | 94,4  | 60/20             | 125,9  |
| Гороховое пюре                                             | 110/                 | 163,9 | 130/              | 196,94 |
| Хлеб ржаной                                                | 35                   | 69,3  | 45                | 89,2   |
| Компот из урюка                                            | 150                  | 56,83 | 180               | 68,2   |
| <u>Уплотненный полдник</u>                                 |                      |       |                   |        |
| Пудинг творожный запеченный<br>с повидлом                  | 110/20               | 330,5 | 130/20            | 360,2  |
| Чай с сахаром                                              | 150/ 5               | 20,08 | 180/ 6            | 24,10  |
| Сок                                                        | 200                  | 84,80 | 200               | 84,80  |
| Белки                                                      | 55,26                |       | 62,82             |        |
| Жиры                                                       | 46,58                |       | 57,61             |        |
| Углеводы                                                   | 188,85               |       | 215,52            |        |
| ККАЛ                                                       | 1402,27              |       | 1642,31           |        |
| Витамины                                                   | 16,72                |       | 19,71             |        |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 23.12.2025. 7 день

| <u>Завтрак</u>                                                | С 1 г. до<br>3-х лет | Ккал  | С 3-х до<br>7 лет | Ккал  |
|---------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-------------------|-------|
| Каша ячневая молочная с маслом                                | 140/3                | 171,5 | 180/3             | 228,0 |
| Бутерброд с маслом сливочным                                  | 25/5/                | 98,5  | 30/5/             | 111,7 |
| Кофейный напиток с молоком                                    | 180/6                | 74,58 | 180/6             | 74,58 |
| 10:00 Молоко кипяченое                                        | 150                  | 85    | 180               | 92,0  |
| <u>Обед</u>                                                   |                      |       |                   |       |
| Салат из квашеной капусты                                     | 30                   | 25,71 | 50                | 42,85 |
| Суп картофельный с пшенной<br>крупой с куриными фрикадельками | 150/ 10              | 71,65 | 180/ 10           | 81,94 |
| Биточки рубленые из рыбы                                      | 50/                  | 89,0  | 80/               | 142,4 |
| Пюре картофельное                                             | 120                  | 109,8 | 140/              | 128,1 |
| Хлеб ржаной                                                   | 35                   | 69,3  | 45                | 89,1  |
| Компот из свежих яблок                                        | 150                  | 85,95 | 180               | 103,1 |
| Уплотненный полдник                                           |                      |       |                   |       |
| Фрукты                                                        | 100/                 | 47,0  | 100/              | 47,0  |
| Макаронные изд отварные с сыром                               | 110 /20              | 330,5 | 150               | 206,3 |
| Напиток из шиповника                                          | 150/ 5               | 26,15 | 180/ 6            | 31,38 |
| Хлеб пшеничный                                                | 20                   | 47    | 30                | 70,57 |
| Печенье                                                       | 20                   | 83,4  | 40                | 166,8 |
| Белки                                                         | 36,37                |       | 52,76             |       |
| Жиры                                                          | 33,92                |       | 48,12             |       |
| Углеводы                                                      | 158,44               |       | 234,74            |       |
| ККАЛ                                                          | 1091,79              |       | 1612,76           |       |
| Витамины                                                      | 114,85               |       | 137,77            |       |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 26.12.2025. 10 день

| <u>Завтрак</u>                                            | С 1 г. до 3-х лет | Ккал   | С 3-х до 7 лет | Ккал  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|--------|----------------|-------|
| Каша пшеничная молочная с маслом                          | 140/3             | 191,96 | 180/3          | 207,3 |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 25/5/             | 98,5   | 30/5/          | 111,6 |
| Чай с сахаром с яблоком                                   | 180/6/10          | 28,70  | 180/6/10       | 28,70 |
| 10:00 Кисломолочный напиток                               | 150               | 83,0   | 180/3          | 90,0  |
| <u>Обед</u>                                               |                   |        |                |       |
| Салат из зеленого горошка к/с                             | 30                | 25,08  | 50             | 41,80 |
| Суп картофельный с рисовой крупой, куриными фрикадельками | 150/10            | 71,65  | 180/10         | 76,57 |
| Капуста тушеная с мясом                                   | 150/              | 169,20 | 185            | 205,1 |
| Компот из свежих фруктов                                  | 150/              | 32,89  | 180/           | 39,47 |
| Хлеб ржаной                                               | 35                | 69,3   | 45             | 89,19 |
| <u>Уплотненный полдник</u>                                |                   |        |                |       |
| Омлет натуральный                                         | 130               | 251,03 | 150            | 289,7 |
| Пряники                                                   | 35                | 128,1  | 35             | 128,1 |
| Напиток из шиповника                                      | 150/5             | 26,15  | 180/ 6         | 31,38 |
| Хлеб пшеничный                                            | 20                | 47,0   | 30             | 70,57 |
| Сок                                                       | 200               | 84,8   | 200            | 84,8  |
| <u>Белки</u>                                              | 42,71             |        | 49,79          |       |
| <u>Жиры</u>                                               | 50,49             |        | 60,31          |       |
| <u>Углеводы</u>                                           | 167,65            |        | 184,68         |       |
| <u>ККАЛ</u>                                               | 1307,29           |        | 1494,34        |       |
| <u>Витамины</u>                                           | 113,82            |        | 90,36          |       |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 25.12.2025. 9 день

| <u>Завтрак</u>                           | С 1 г. до 3-х лет | Ккал   | С 3-х до 7 лет | Ккал   |
|------------------------------------------|-------------------|--------|----------------|--------|
| Каша пшеничная молочная с маслом         | 140/3             | 117,34 | 180/3          | 184,2  |
| Бутерброд с маслом, с сыром              | 25/5/15           | 115,7  | 30/5/5         | 128,8  |
| Чай с молоком с сахаром                  | 180/6             | 75,76  | 180/ 6         | 75,8   |
| 10:00 Кисломолочный напиток              | 150               | 76,0   | 180            | 92,0   |
| <u>Обед</u>                              |                   |        |                |        |
| Салат из моркови с сахаром               | 40                | 20,92  | 60             | 31,38  |
| Суп лапша домашняя на бульоне из индейки | 150/              | 69,45  | 180/           | 83,34  |
| Гуляш из отварной индейки                | 30/ 30            | 92,63  | 40/40          | 123,5  |
| Каша гречневая рассыпчатая с масл        | 110/ 2            | 170,14 | 130/3          | 205,3  |
| Хлеб ржаной                              | 35                | 69,3   | 45             | 89,1   |
| Кисель                                   | 150               | 63     | 180            | 75, 24 |
| <u>Уплотненный полдник</u>               |                   |        |                |        |
| Фрукты                                   | 100               | 43,0   | 100            | 43,0   |
| Булочка сладкая                          | 35                | 123,9  | 50             | 150,0  |
| Котлеты рыбные                           | 50                | 72,63  | 70             | 101,7  |
| Картофель запеченный                     | 120               | 182,4  | 140            | 212,8  |
| Хлеб пшеничный                           | 20                | 47     | 30             | 70,57  |
| Чай с сахаром, с лимоном                 | 150/5/5           | 21,78  | 180/6/7        | 26,48  |
| <u>Белки</u>                             | 49,70             |        | 63,84          |        |
| <u>Жиры</u>                              | 40,69             |        | 51,75          |        |
| <u>Углеводы</u>                          | 187,98            |        | 236,66         |        |
| <u>ККАЛ</u>                              | 1360,56           |        | 1694,27        |        |
| <u>Витамины</u>                          | 87,3              |        | 92,96          |        |

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.