

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 11.03.2026. 3 день

<u>Завтрак</u>	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 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
<b>Обед</b>				
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
<b>Уплотненный полдник</b>				
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
<b>Белки</b>	51,94		62,61	
<b>Жиры</b>	60,93		73,35	
<b>Углеводы</b>	188,04		225,02	
<b>ККАЛ</b>	1514,98		1811,88	
<b>Витамины</b>	70,74		86,46	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 10.03.2026. 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
<b>Обед</b>				
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 сл	110/2	170,14	130/3	205,3
Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Хлеб пшеничный	20	47,0	35	82,25
Компот из свежих яблок	150	85,95	180	103,14
<b>Уплотненный полдник</b>				
Сок	200	84,44	2000	84,44
Королевская ватрушка	110/ 20	352,4	150/	404
Чай с сахаром с лимоном	150/5/5	21,78	180/ 6/ 7	26,48
<b>Белки</b>	52,60		62,83	
<b>Жиры</b>	44,62		654,23	
<b>Углеводы</b>	218,34		260,10	
<b>ККАЛ</b>	1491,89		1791,05	
<b>Витамины</b>	20,55		21,71	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 13.03.2026. 5 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
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
<b>Обед</b>				
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
<b>Уплотненный полдник</b>				
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
<b>Белки</b>	39,94		55,03	
<b>Жиры</b>	50,21		55,90	
<b>Углеводы</b>	208,03		237,51	
<b>ККАЛ</b>	1468,08		1699,75	

Ст. медсестра  Арзамасцева Т.Д.

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

Меню: 12.03.2026. 4 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
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
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы с яблоком	40	30,68	60	46,02
Суп картофель с пшеном б-не индейки	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
<b>Уплотненный полдник</b>				
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
<b>Белки</b>	53,88		62,63	
<b>Жиры</b>	49,77		57,44	
<b>Углеводы</b>	188,7		204,85	
<b>ККАЛ</b>	1345,5		1631,1	
<b>Витамины</b>	44,6		36,65	

Ст. медсестра  Арзамасцева Т.Д.

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



Меню: 17.03.2026. 7 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
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
<b>Обед</b>				
Салат из квашеной капусты	30	25,71	50	42,85
Суп картофельный с пшенной крупой с куриными фрикадельками	150/ 10	71,65	180/ 10	81,94
Биточки рубленные 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 подник				
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: 16.03.2026. 6 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша жидка 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
<b>Обед</b>				
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
<b>Уплотненный подник</b>				
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 № 1 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 19.03.2026. 9 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеница, молочно-я 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
<b>Обед</b>				
Салат из притуц моркови с яблоком	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
Уплотненный полдник				
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
<b>Белки</b>	49,70		63,84	
<b>Жиры</b>	40,69		51,75	
<b>Углеводы</b>	187,98		236,66	
<b>ККАЛ</b>	1360,56		1694,27	
<b>Витамины</b>	87,3		92,96	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 17 «Красная шапочка»

Пахомова И.А.

Меню: 18.03.2026. 8 день

	С 1 г. до 3-х лет	Ккал	С 3-х до 7 лет	Ккал
<b>Завтрак</b>				
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
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной	40	50,04	60	75,06
Щи со свежей капустой, мясными 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
<b>Уплотненный полдник</b>				
Пудинг творожный запеченный 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
<b>Белки</b>	55,26		62,82	
<b>Жиры</b>	46,58		57,61	
<b>Углеводы</b>	188,85		215,52	
<b>ККАЛ</b>	1402,27		1642,31	
<b>Витамины</b>	16,72		19,71	

Ст. медсестра

Арзамасцева Т.Д.