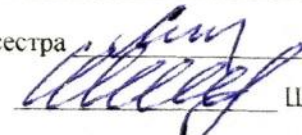
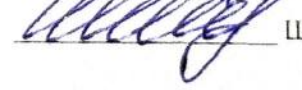




НА 6 ДЕНЬ 03.08 МЕНЮ 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочном	140/3	180/3	180,10	255,90
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Помидоры свежие	30	50	6,6	11
Борщ на КБ со сметаной	150/5	180/7	70,31	85,97
Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	200	177,15	236,20
Напиток из с/х фруктов	150	180	60	71,52
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76,00	92
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10	180/6/10	24,70	28,70
Хлеб	25	30	58,75	58,81
Белки/ Жиры/ Углеводы			47,40/50,69/145,47	56,91/61,23/171,55
Итого килокалорий			1232,93	1474,39

Ст. мед. сестра  Мигачева О.Н.

Повар  Шайхутдинова З.Ф.



МЕНЮ
НА 7 ДЕНЬ 04.08 2026

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3 л.	С 3 до 7 л.
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171,47	214,80
Кофейный напиток с молоком	180	180	74,58	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	3,60	6,00
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками.	150/10	180/10	71,65	81,94
Биточки рубленые из рыбы/пюре картофельное	50/120	80/140	89/109,80	142,40/128,10
Компот из свежих яблок	150	180	85,95	103,14
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
Молоко кипяченое/печенье	150/20	180/40	85/83,40	102/166,80
Макаронные изделия отварные с сыром	130	150	178,82	206,33
Напиток из шиповника	150	180	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	30	47	70,57
Белки/ Жиры/ Углеводы			40,77/37,25/179,72	52,28/47,12/231,49
Итого килокалорий			1241,15	1589,11

Ст.мед.сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.



НА 8 ДЕНЬ 05.08 **МЕНЮ** 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	185,66	238,71
Какао с молоком	180	180	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Винегрет овощной	40	60	37,92	56,88
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	180/10/7	81,56	84,80
Тефтели мясные в томатном соусе/ гороховое пюре	45/15/110	60/20/130	94,39/163,9	125,85/196,94
Компот из урюка	150	180	56,83	68,20
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
кисломолочный напиток	150	180	76	92
Пудинг творожный с повидлом	110/20	130/20	330,50	360,20
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08	24,10
Белки/ Жиры/ Углеводы			55,25/45,02/189,30	62,83/56,74/216,33
Итого килокалорий			1390,15	1637,33

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.

Повар Шайхутдинова З.Ф.



НА 9 ДЕНЬ 06.08 **МЕНЮ** 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3	117,34	184,24
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с сыром с маслом	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	43	433,0
Обед		1719,77		
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	34,76	52,44
Суп -лапша домашняя на бульоне из индейки	150	180	69,45	83,34
Гуляш из отварной индейки/ каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30/30/110/2	40/40/130/3	92,63/170,14	123,51/205,57
Кисель	150	180	63	75,24
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
кисломолочный напиток	150	180	76	92
Котлеты рыбные/картофель запеченый	50/120	70/140	72,63/182,40	101,72/212,80
Булочка сладкая	35	50	123,90	151
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,57
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
Белки/ Жиры/ Углеводы			49,76/42,68/186,94	63,93/54,74/235,10
Итого килокалорий			1374,60	1715,33

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.

Повар Шайхутдинова З.Ф.



НА 10 ДЕНЬ 07.08 **МЕНЮ** 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3	191,96	207,32
Чай с сахаром с яблоком	170/6/10	180/6/10	28,70	28,70
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Салат из припущенной моркови с яблоками	40	60	16,16	24,24
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10	180/10	71,65	76,57
Капуста тушеная с мясом	150	185	169,20	205,10
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток/пряники	150/35	180/35	83,0/128,10	90,0/128,10
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	30	47	70,57
Белки/ Жиры/Углеводы			41,26/49,73/169,23	51,88/56,30/197,17
Итого килокалорий			1304,97	1517,22

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.
 Повар Шайхутдинова З.Ф.



МЕНЮ
НА 1 ДЕНЬ 10.08 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	180/3	185,66	238,71
Кофейный напиток с молоком	180	180	74,58	74,58
Бутерброд с сыром с маслом сл.	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Помидоры свежие	30	50	6,6	11
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	180	89,36	107,24
Плов из отварной птицы	150	200	229	282,55
Напиток из с/х фруктов	150	180	60	72
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/35	35/45	70,57/69,23	82,25/89,19
Уплотненный полдник				
Печенье	20	20	83,4	83,4
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Пудинг из рыбы/соус молочный/ пюре картофельное	45/15/120	60/20/140	80/109,8	106,67/128,10
Чай с сахаром	150/5	180/6	19,95	23,94
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	35	70,57	82,25
Белки/Жиры/Углеводы			51,90/39,02/202,91	59,64/47,24/239,16
Итого килокалорий			1387,39	1649,16

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.
Повар Шайхутдинова З.Ф.



МЕНЮ
НА 2 ДЕНЬ 11.08 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х л.	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша полбяная молочная с маслом	140/3	180/3	162	207,32
Какао с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Салат картофельный с морковью и соленными огурцами	40	60	64,64	51,96
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	180/7	70,31	85,97
Гуляш из отварной говядины/каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30/30/110/2	40/40/130/3	132,60/170,14	176,80/205,27
Компот из свежих яблок	150	180	85,95	103,14
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/35	35/45	58,75/69,23	82,25/89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Королевская ватрушка	130/150	130/20	350,13	404
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
Белки/Жиры/Углеводы			52,64/46,67/217,12	62,90/57,30/258,27
Итого килокалорий			1505,61	1811,63

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.
Повар Шайхутдинова З.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 21

А.К. Асылгареева

НА 3 ДЕНЬ

МЕНЮ
12.08

2020

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х л.	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша "Дружба" молочная с маслом слив.	140/3	180/3	155,56	215,85
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	96	96
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	3,6	6
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	180/20	90,4	104,08
Биточки из мяса птицы/ макароны отварные с масл.сл.	50/110/3	70/130/3	110,54/136,73	154,75/165,79
Кисель	150	180	62,7	75,24
Хлеб пшеничный/ржаной	20/35	30/45	47,0/69,23	70,50/89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток/вафли	150/20	180/20	76/108,5	92/108/5
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	30	58,75	70,5
Белки/ Жиры / Углеводы			51,59/58,93/185,01	65,05/68,82/231,00
Итого килокалорий			1483,62	1805,88

Ст.мед.сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МБДОУ №21

Детский
сад № 21

МЕНЮ
НА 4 ДЕНЬ 13.08 2026г.



Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171,47	214,80
Кофейный напиток с молоком	180	180	74,58	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	40	60	30,68	46,02
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	180	88,95	106,74
Индейка тушеная с овощами по-татарски/картофельное пюре	30/30/120	40/40/140	101,63/109,80	150,93/128,10
Компот из урюка	150	180	56,83	68,20
Хлеб пшеничный/ржаной	20/35	25/45	47/69,23	58,75/89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	130/20	353,40	408,20
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08	24,10
Белки/ Жиры/ Углеводы			55,99/51,31/191,36	65,16/59,28/208,04
Итого килокалорий			1382,95	1658,09

Ст.мед.сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 21

А. К. Асылгареева

Сад № 21

МЕНЮ

НА 5 ДЕНЬ

14.08

2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3 л.	С 3 до 7 л.
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	149,26	186,30
Чай без сахара, с мармеладом	160/10	160/20	48,15	96,30
Бутерброд с сыром, с маслом слив.	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ой завтрак				
фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Салат из припущенной моркови с изюмом	40	60	25,68	38,52
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками	150/10	180/10	108,56	126,35
Тефтели мясные без риса/ овощное рагу	50/120	70/150	92,46/162,29	129,44/202,86
Компот из св. фруктов (яблоки, апельсин, лимон)	150	180	32,89	39,47
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/40	30/45	58,75/79,20	70,50/89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток/сушки	130	150	76,0/66,20	92/66,2
Котлета рыбная/ рис отварной рассыпчатый	50/110/2	70/130/2	196,18/134,03	105/192,01
Хлеб пшеничный	25	30	58,75	70,50
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/60/7	21,78	26,48
Белки/ Жиры/ Углеводы			41,13/41,49/190,33	51,87/53,37/239,97
Итого килокалорий			1311,79	1658,61

Ст. мед. сестра

Мигачева О.Н.

Повар

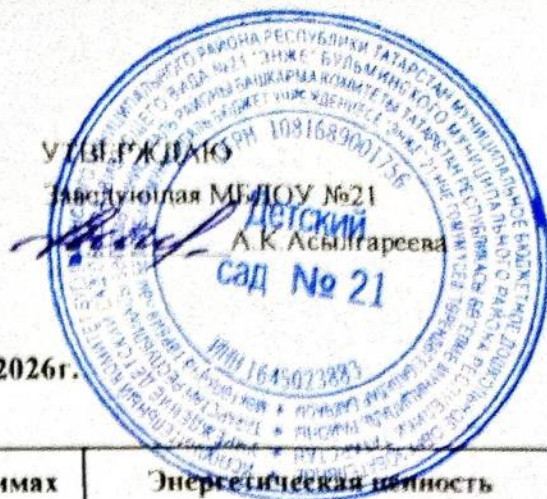
Шайхутдинова З.Ф.

НА 6 ДЕНЬ

17.08

МЕНЮ

2026г.



Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочном	140/3	180/3	180,10	255,90
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Помидоры свежие	30	50	6,6	11
Борщ на КБ со сметаной	150/5	180/7	70,31	85,97
Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	200	177,15	236,20
Напиток из с/х фруктов	150	180	60	71,52
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76,00	92
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10	180/6/10	24,70	28,70
Хлеб	25	30	58,75	58,81
Белки/ Жиры/ Углеводы			47,40/50,69/145,47	56,91/61,23/171,55
Итого килокалорий			1232,93	1474,39

Ст.мед.сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.

УТВЕРЖАЮ

Заведующая МБДОУ №21

А.К. Асылгареева

с/д № 21

МЕНЮ

НА 7 ДЕНЬ

18.08

2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171,47	214,80
Кофейный напиток с молоком	180	180	74,58	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	47	47
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	3,60	6,00
Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками.	150/10	180/10	71,65	81,94
Биточки рубленые из рыбы/пюре картофельное	50/120	80/140	89/109,80	142,40/128,10
Компот из свежих яблок	150	180	85,95	103,14
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
Молоко кипяченое/печенье	150/20	180/40	85/83,40	102/166,80
Макаронные изделия отварные с сыром	130	150	178,82	206,33
Напиток из шиповника	150	180	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	30	47	70,57
Белки/ Жиры/ Углеводы			40,77/37,25/179,72	52,28/47,12/231,49
Итого килокалорий			1241,15	1589,11

Ст. мед. сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.

НА 8 ДЕНЬ

19.08

МЕНЮ

2026г.



Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	185,66	238,71
Какао с молоком	180	180	90,78	90,78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Винегрет овощной	40	60	37,92	56,88
Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	180/10/7	81,56	84,80
Тефтели мясные в томатном соусе/ гороховое пюре	45/15/110	60/20/130	94,39/163,9	125,85/196,94
Компот из урюка	150	180	56,83	68,20
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
кисломолочный напиток	150	180	76	92
Пудинг творожный с повидлом	110/20	130/20	330,50	360,20
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08	24,10
Белки/ Жиры/ Углеводы			55,25/45,02/189,30	62,83/56,74/216,33
Итого килокалорий			1390,15	1637,33

Ст. мед. сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.



НА 9 ДЕНЬ 20.08 **МЕНЮ** 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3 л.	С 3 до 7 л.
Каша пшенная молочная с маслом	140/3	180/3	117,34	184,24
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с сыром с маслом	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	43	433,0
Обед		1719,77		
Салат из свежей капусты с морковью	40	60	34,96	52,44
Суп -лапша домашняя на бульоне из индейки	150	180	69,45	83,34
Гуляш из отварной индейки/ каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30/30/110/2	40/40/130/3	92,63/170,14	123,51/205,57
Кисель	150	180	63	75,24
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
кисломолочный напиток	150	180	76	92
Котлеты рыбные/картофель запеченый	50/120	70/140	72,63/182,40	101,72/212,80
Булочка сладкая	35	50	123,90	151
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,57
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
Белки/ Жиры/ Углеводы			49,76/42,68/186,94	63,93/54,74/235,10
Итого килокалорий			1374,60	1715,33

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.

Повар Шайхутдинова З.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

А.К. Асылгареева

с. 21

НА 10 ДЕНЬ

21.08

МЕНЮ

2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3	191,96	207,32
Чай с сахаром с яблоком	170/6/10	180/6/10	28,70	28,70
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Салат из припущенной моркови с яблоками	40	60	16,16	24,24
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10	180/10	71,65	76,57
Капуста тушеная с мясом	150	185	169,20	205,10
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток/пряники	150/35	180/35	83,0/128,10	90,0/128,10
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	30	47	70,57
Белки/ Жиры/Углеводы			41,26/49,73/169,23	51,88/56,30/197,17
Итого килокалорий			1304,97	1517,22

Ст. мед. сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.



МЕНЮ

НА 2 ДЕНЬ 25.08 2026г.

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х л.	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша полбяная молочная с маслом	140/3	180/3	162	207,32
Какао с молоком	180/6	180/6	90,78	90,78
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Салат картофельный с морковью и соленными огурцами	40	60	64,64	51,96
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	180/7	70,31	85,97
Гуляш из отварной говядины/каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30/30/110/2	40/40/130/3	132,60/170,14	176,80/205,27
Компот из свежих яблок	150	180	85,95	103,14
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/35	35/45	58,75/69,23	82,25/89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Королевская ватрушка	130/150	130/20	350,13	404
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
Белки/Жиры/Углеводы			52,64/46,67/217,12	62,90/57,30/258,27
Итого килокалорий			1505,61	1811,63

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.
Повар Шайхутдинова З.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ Детский

Сад № 21 А. Касимгареева

МЕНЮ
НА 3 ДЕНЬ 26.08

2026

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х л.	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша "Дружба" молочная с маслом слив.	140/3	180/3	155,56	215,85
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	96	96
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	3,6	6
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	180/20	90,4	104,08
Биточки из мяса птицы/ макароны отварные с масл. сл.	50/110/3	70/130/3	110,54/136,73	154,75/165,79
Кисель	150	180	62,7	75,24
Хлеб пшеничный/ржаной	20/35	30/45	47,0/69,23	70,50/89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток/вафли	150/20	180/20	76/108,5	92/108/5
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	30	58,75	70,5
Белки/ Жиры / Углеводы			51,59/58,93/185,01	65,05/68,82/231,00
Итого килокалорий			1483,62	1805,88

Ст. мед. сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.

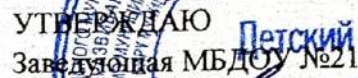


МЕНЮ
НА 4 ДЕНЬ 27.08

2026

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	171,47	214,80
Кофейный напиток с молоком	180	180	74,58	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	40	60	30,68	46,02
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	180	88,95	106,74
Индейка тушеная с овощами по-татарски/картофельное пюре	30/30/120	40/40/140	101,63/109,80	150,93/128,10
Компот из урюка	150	180	56,83	68,20
Хлеб пшеничный/ржаной	20/35	25/45	47/69,23	58,75/89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	130/20	353,40	408,20
Чай с сахаром	150/5	180/6	20,08	24,10
Белки/ Жиры/ Углеводы			55,99/51,31/191,36	65,16/59,28/208,04
Итого килокалорий			1382,95	1658,09

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.
Повар Шайхутдинова З.Ф.



МЕЛЮ

Ст.мед.сестра Мигачева О.Н.
Повар Шайхутдинова З.Ф.

НА 6 ДЕНЬ

31.08

МЕНЮ

2026



Завтрак	Вес (масса) в граммах		энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	140/3	180/3	180,10	255,90
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Помидоры свежие	30	50	6,6	11
Борщ на КБ со сметаной	150/5	180/7	70,31	85,97
Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	200	177,15	236,20
Напиток из с/х фруктов	150	180	60	71,52
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76,00	92
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10	180/6/10	24,70	28,70
Хлеб	25	30	58,75	58,81
Белки/ Жиры/ Углеводы			47,40/50.69/145,47	56,91/61,23/171,55
Итого килокалорий			1232,93	1474,39

Ст.мед.сестра

Мигачева О.Н.

Повар

Шайхутдинова З.Ф.