

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая детским садом №9

С.А.Сидорова

МЕНЮ 1 ДЕНЬ 12 января 2026

Завтрак:	С 1-3-х лет	ккал	С 3-7 лет	ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	185,66	180/3	238,71
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
<i>Бутерброд с маслом сливочным, сыром</i>	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
2-ой завтрак				
Фрукт яблоко	100	47,00	100	47,00
Обед				
<i>Салат из кукурузы к/с</i>	30	29,79	-----	-----
Кабачковая икра	-----	-----	50	34,80
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	89,36	180	117,24
Плов из отварной птицы	150	229,00	200	202,56
Напиток из с/х.фруктов	150	60,00	180	72,00
Хлеб пшеничный	30	70,57	35	82,25
Хлеб ржаной	35	69,23	45	80,19
Полдник				
Кефир	150	76,00	180	92,00
Печенье	20	83,40	20	83,40
Ужин				
Рыбный пудинг	45/15	80,00	60/20	106,67
Картофельное пюре	120	109,80	140	128,10
Чай с сахаром	150/5	19,95	180/6	23,94
Хлеб пшеничный	30	70,57	35	82,25

Энергетическая ценность ккал**1410,58****1672,96**

Ст.Мед/сестра ГОЛОВИНА М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая детским садом №9

С.А.Сидорова

МЕНЮ 2 ДЕНЬ 13 января 2026

Завтрак:	С 1-3-х лет	ккал	С 3-7 лет	ккал
Каша полбяная молочная с маслом	140/3	162,00	180/3	207,32
Какао с молоком	180/6	90,78	180/6	90,78
Бутерброд с маслом	25/5/	98,50	30/5/	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	84,80	200	84,80
Обед				
Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
Борщ со свежей капустой на мясном .б-не со сметаной	150/5	70,31	180/7	85,97
Гуляш из отварной говядины	30/30	132,60	40/40	176,80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	170,14	130/3	205,27
Компот из свежих яблок	150	85,95	180	105,24
Хлеб пшеничный	25	58,75	35	82,25
Ржаной хлеб	35	69,23	45	89,19
Полдник				
Ряженка	150	76,00	180	92,00
Ужин				
Королевская ватрушка	130	350,11	150	414,80
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48

Энергетическая ценность ККал**1491,89****1791,45**

Ст.мед/сестра Головина М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая детским садом №9
----- Сидорова С.А.

МЕНЮ 3 ДЕНЬ 14 января 2026

Завтрак:	С 1-3л	ккал	С 3-7л	ккал
Каша « Дружба « молочная с маслом сливочным	140/3	155,56	180/3	215,85
Чай с молоком, сахаром	180/6	75,76	180/6	75,76
Бутерброд с маслом сливочным , с сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
2-ой завтрак				
Свежий фрукт	100	96,00	100	96,00
Обед				
Салат из свеж. капусты с морковью	40	34,96	60	52,44
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	90,40	180/20	104,08
Биточки домашние	50	110,54	70	154,75
Макаронные изделия с маслом	110/2	136,73	130/3	165,79
Кисель	150	62,70	180	75,24
Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Хлеб пшеничный	20	47,00	30	70,50
Полдник				
Катык вафли	150/20	76,00/108	180/20	92,00/108
Ужин				
Омлет натуральный	130	251,08	150	289,66
Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38
Хлеб пшеничный	25	58,75.	30	70,50

Энергетическая ценность ККАЛ 1514,98 1811,88

Ст мед/сестра Головина М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая детским садом №9
_____ С.А.Сидорова

МЕНЮ 4 ДЕНЬ 15 января 2026

Завтрак:	С 1-3-	ккал	С 3-7	ккал
Каша ячневая молочная с маслом	140/3	171,47	180/3	214,80
Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58	180/6	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98,50	30/5/	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	84,80	200	84,80
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	40	30,68	60	46,02
Суп картофельный с пшенной крупой на б-не из индейки	150	51,45	180	61,74
Индейка тушеная с овощами	30/30	101,63	40/30	150,93
Картофельное пюре	120	109,80	140	128,10
Компот из урюка	150	56,83	180	68,20
Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
Хлеб пшеничный	20	47,00	25	58,75
Полдник				
Ацидофильный напиток	150	76,00	180	92,00
Ужин				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20	353,40	130/20	408,30
Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,10

Энергетическая ценность в ККАЛ 1345,45 1613,09

Ст.Мед/сестра ГОЛОВИНА М.Ю.

Утверждаю

Заведующая детским садом №9

С.А.Сидорова

МЕНЮ 5 ДЕНЬ 16 января 2026

Завтрак:	С 1-3-	ккал	С 3-7	ккал
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	149,26	180/3	186,30
Чай без сахара с мармеладкой	170/10	48,15	180/20	96,30
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
2-ой завтрак				
Свежий фрукт	100	47.00	100	47.00
Обед				
Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
Суп гороховый с мясными фрикадельками	150/10	108,56	180/10	126,35
Тефтели мясные	50	92,46	70	129,44
Рагу из овощей	120	162,29	150	202,86
Компот из свежих фруктов	150	32,89	180	39,47
Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,50
Хлеб ржаной	40	79.20	45	89.19
полдник				
Ряженка	150	76.00	180	92,00
сушки	20	66,20	20	66,20
ужин				
Рыба тушеная с овощами	40/20	196,18	50/25	115,00
Хлеб пшеничный	25	58.75	30	70.50
Рис рассыпчатый	110/2	134,03	130/2	192,00
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21.78	180/6/7	26.48

Энергетическая ценность в ККАЛ 1468.08 1699.75

Ст мед/сестра Головина М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая детским садом №9

С.А.Сидорова

МЕНЮ 6 день 19 января 2026

Завтрак:	С 1-3-	ккал	С 3-7	ккал
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	140/3	180,10	180/3	225.90
Чай с молоком с сахаром	180/6	76.75	180/6	75.76
Бутерброд с маслом	25/5/	98,50	30/5/	111.68
2-ой завтрак				
сок	200	84.80	200	84.80
Обед				
Салат из кукурузы к/с	30	29,79	50	49.65
Борщ со свежей капустой на курин. б-не б со сметаной	150/5	70.31	180/7	85.97
Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	177.15	200	236.20
Напиток из с/фруктов	150	60.00	180	71.52
Хлеб ржаной	35	69.23	45	89.19
полдник				
Катык	150	76.00	180	91.00
Ужин				
Омлет натуральный	130	251.03	150	289.66
Чай с сахаром и яблоками	150/5/10	24.70	180/6/10	28.70
Хлеб пшеничный	25	58.75	25	58.75

Энергетическая ценность в ККАл 1256.12 1499.84

Ст мед/сестра Головина М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая детским садом
_____ С.А.Сидорова

МЕНЮ 7 день 20 января 2026

Завтрак:	С 1-3-	ккал	С 3-7	ккал
Каша ячневая молочная с маслом	140/3	171.41	180/3	214.80
Кофейный напиток с молоком	180/6	74.58	180/6	74.58
Бутерброд с маслом сливочным,	25/5/	98.50	30/5/	111.68
2-ой завтрак				
Фрукт	100	47.00	100	47.00
Обед				
Салат из квашенной капусты	30	25.71	50	42.85
Суп картофельный с пшенной крупой с курин. фрикадельками	150/10	71.65	180/10	81.94
Биточки рубленые из рыбы	50	89.00	80	142.4
Картофельное пюре	120	109.80	140	128.00
Компот из свежих яблок	150	85.95	180	103.14
Хлеб ржаной	35	69.23	45	89.19
Полдник				
Кипяченое молоко	150	85.00	180	102.00
Печенье	20	83.40	40	166.80
Ужин				
Макаронные изделия с сыром	130	178.82	150	206.33
Напиток из шиповника	150/5	26.15	180/6	31.38
Хлеб пшеничный	20	47.00	30	70.57

Энергетическая ценность ККАЛ 1091.79 1612.76

Ст мед/сестра Головина М.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая детским садом
_____ С.А.Сидорова

МЕНЮ 8 день 21 января 2026

Завтрак:	С 1-3	ккал	С 3-7	ккал
Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	185.66	180/3	238.71
Какао с молоком	180/6	90.78	180/6	90.78
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/	98.50	30/5	111.68
2-ой завтрак				
Сок	200	84.80	200	84.80
Обед				
Винегрет овощной	40	50.04	60	75.06
Щи со свеж.капустой с мясными фрикадельками. со сметаной	150/10//5	81.56	180/10//7	84.80
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15	94.39	60/20	125.85
Гороховое пюре	110	163.9	130	196.94
Компот из урюка	150	56.83	180	68.20
Хлеб ржаной	35	69.23	45	89.19
Полдник				
Ацидофильный нбапиток	150	76.00	180	92.00
Ужин				
Пудинг творожный с повидлом	110/20	330.50	130/20	360.20
Чай с сахаром	150/5	20.08	180/6	24.10.

Энергетическая ценность ККАл 1402.27 1643.31

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая детским садом №9
_____ С.А.Сидорова

МЕНЮ 9 ДЕНЬ 22 января 2026

Завтрак:	С 1-3	ккал	С 3-7	ккал
Каша пшенная молочная с маслом	140/3	117.34	180/3	184.24
Чай с молоком с сахаром	180/6	76.75	180/6	72.76
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	115.67	30/5/5	128.77
2-ой завтрак				
Фрукт	100	43.00	100	43.00
Обед				
Салат из моркови с сахаром	40	20.92	60	31.38
Суп-лапша домашняя на б-не из индейки	150	69.45	180	83.34
Гуляш из отварной индейки	30/30	92.63	40/40	124.51
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110/2	170.14	130/3	205.27
Кисель	150	63.00	180	75.24
Хлеб ржаной	35	69.23	45	89.19
Полдник				
Катык	150	76.00	180	92.00
Булочка сладкая	35	123.90	50	151.00
Ужин				
Котлеты рыбные	50	72.63	70	101.72
Запеченный картофель	120	182.4	140	212.8
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21.78	180/6/7	26.48
Хлеб пшеничный	20	47.00	30	70.57

Энергетическая ценность ККАЛ 1360.56 1694.27

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая детским садом №9
_____ С.А.Сидорова

МЕНЮ 10 ДЕНЬ 23 января 2026

Завтрак:	С 1-3	ккал	С 3-7	ккал
Каша полбяная молочная с маслом	140/3	191.96	180/3	217.72
Чай с сахаром, с яблоками	170/6/10	28.70	180/6/10	28.70
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98.50	30/5	111.68
2-ой завтрак				
Сок	200	84.80	200	84.80
Обед				
Салат из зеленого горошка к/с	30	25.08	50	41.80
Суп картофельный с рисовой крупой с курин.фрикадельками	150/10	71.65	180/10	76.57
Капуста тушенная с мясом	150	169.20	185	205.10
Компот из свежих фруктов	150	32.89	180	39.47
Хлеб -ржаной	35	69.23	45	89.19
Полдник				
Кефир	150	83.00	180	92.00
Пряник	35	128.10	35	128.10
Ужин				
Омлет натуральный	130	251.03	150	289.66
Напиток из шиповника	150/5	26.15	180/6	31.38
Хлеб пшеничный	20	47.00	30	70.57

Энергетическая ценность Ккал 1364.90 1653.23

Ст мед/сестра Головина М.Ю.