

**Основное 10-ти дневное меню.
 МБ ДОУ «ЦРР - д/с № 2 «Планета детства» весна 2026г.**

	Первая неделя					Вторая неделя			
	завтрак (гр (ккал))	обед (гр (ккал))	полдник (гр (ккал))	ужин (гр (ккал))		завтрак (гр (ккал))	обед (гр (ккал))	полдник (гр (ккал))	ужин (гр (ккал))
Понедельник	1 Каша «Геркулесова» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66)/180/3 (238,71) 2 Кофейный напиток с молоком 180/6 (74,58) 3 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Я Салат из кукурузы к/с30(29,79) С Икра кабачковая 50 (34,8) 1 Суп картофельный с клейками на курином бульоне 150(89,36)/180(107,24) 2 Плов из отварной птицы 150(229)/200(282,55) 3 Компот из свежих яблок 150(85,95)/180(103,14) 4 Хлеб пшеничный 30(70,57)/35(82,25) 5 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1 Напиток ацидофильный 150(76)/180 (92) 2 Печенье 20 (83,4)	1 Котлеты рыбные 50(72,63)/70(101,72) 2 Пюре картофельное 120/3(129,6)/140/3 (147,9) 3 Чай с сахаром 150/5(19,95)/180/6 (23,94) 4 Хлеб пшеничный 30(70,57)/35 (82,25)	б	1 Каша «Манная» молочная с маслом сливочным 140/3(149,26)/180/3 (186,3) 2 Чай с молоком, сахаром 180/6 (75,76) 3 Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Салат из кукурузы к/с 30(29,79)/50 (49,65) 1 Суп вермишевый с картофелем, с куриными фрикадельками 150/10(90,56)/180/10(114,56) 2 Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом 110/20(179,14)/120/30 (201,98) 3 Напиток из сухофруктов 150(60)/180 (72) 4 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1 Катык 150(76)/180 (92) 2 Печенье 20 (83,4)	1 Омлет натуральный 130(251,03)/ 150 (289,66) 2 Чай с сахаром и яблоком 150/5/10(24,7)/180/6 /10 (28,7) 3 Хлеб пшеничный 20(47)/25 (58,81)
Вторник	1 Каша «Пшеничная» молочная с маслом сливочным 140/3(191,96)/180/3 (241,16) 2 Какао с молоком 180/6 (90,78) 3 Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами 40(34,64)/60(51,96) 1 Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной 150/5(70,31)/180/7 (85,97) 2 Гуляш из отварной говядины 30/30(132,6)/40/40 (176,8) 3 Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14)/130/2(205,27) 4 Кисель 150(62,7)/180 (75,24) 5 Хлеб пшеничный 25(58,75)/35 (82,25) 6 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1 Ряженка 150(76)/180 (92) 2 Вафли 20(108,5)	1 Королевская ватрушка 130(350,13)/150 (404) 2 Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78)/180/6/7 (26,48)	в	1 Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47)/180/3 (214,8) 2 Кофейный напиток с молоком 180/6(74,58) 3 Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из квашенной капусты 30(25,71)/50(42,85) 1 Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной 150/5(70,31)/180/7 (85,97) 2 Гуляш из отварной птицы 30/30(92,63)/40/40(123,51) 3 Макаaronные изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73)/130/3(165,79) 4 Компот из свежих яблок 150(85,95)/180 (103,14) 5 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6 Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1 Напиток ацидофильный 150(76)/180 (92)	1 Расстегай с рыбой 100(220) 2 Напиток из шиповника 150/5(26,15)/180/6 (31,38)
Среда	1 Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3(155,56)/180/3 (215,85) 2 Чай с молоком, сахаром 180/6 (75,76) 3 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Банан) 100 (96)	Салат из припущенной моркови с кургагой 40(25,68)/60 (38,52) 1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной 150/6(174,07)/180/7 (198,54) 2. Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным 50/2(123,2)/70/2 (167,2) 3. Гороховое пюре 110(163,9)/130(196,94) 4. Напиток из сухофруктов 150(60)/180 (72) 5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19)	1 Катык 150(76)/180 (92) 5 Слоба обыкновенная 25 (71)/50(141)	1 Омлет натуральный 130(251,03)/ 150 (289,66) 2 Напиток из шиповника 150/5(26,15)/180/6 (31,38) 3 Хлеб пшеничный 20(47)/35 (82,25)	г	1 Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66)/180/3 (283,71) 2 Какао с молоком 180/6 (90,78) 3 Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Винегрет овощной 40(37,92)/60 (56,88) 1 Ши со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками и сметаной 150/10/5(81,56)/180/10/7 (84,8) 2 Тефтели мясные в томатном соусе 45/15(94,39)/60/20 (125,85) 3 Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14)/130/3(205,27) 4 Компот из урюка 150(56,83)/180 (68,2) 5 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6 Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1 Ряженка 150(76)/180 (92) 2 Сухики 20 (66,2)	1 Пудинг творожный с повидлом 110/20(330,5)/130/20(360,2) 2 Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10)
Четверг	1 Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47)/180/3 (214,8) 2 Кофейный напиток с молоком 180/6 (74,58) 3 Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200 (84,8)	Салат из свеклы с яблоками 40(30,68)/60 (46,02) 1 Ши со свежей капустой с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной 150/5(71,80)/180/7(70,02) 2 Индейка тушеная с овощами по татарски 30/30(101,63)/40/30(150,93) 3 Макаaronные изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73)/130/3(165,79) 4 Компот из урюка 150(56,83)/180 (68,2) 5 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6 Хлеб пшеничный 20(47)/35(82,25)	1. Напиток ацидофильный 150(76)/180 (92)	1 Запеканка творожная с молоком стуженным 110/20(353,4)/130/20(408,2) 2 Чай с сахаром 150/5(20,08)/180/6 (24,10)	д	1 Каша «Пшеничная» молочная с маслом сливочным 140/3(117,34)/180/3 (184,24) 2 Чай с молоком, сахаром 180/6 (75,76) 3 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Апельсин) 100 (43,00)	Капуста тушеная 40(30,8)/60 (46,2) 1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птиц 150/10(95,65)/180/10 (109,54) 2 Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18)/50/25 (205) 3 Картофельное пюре 120(109,8)/140(128,1) 4 Напиток из сухофруктов 150(60)/180 (72) 5 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 6 Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1. Катык 150(76)/180 (92)	1 Вак балиш с рисом и мясом 90(234,63) 2 Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78)/180/6/7 (26,48)
Пятница	1 Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным 140/3(180,1)/180/3 (225,9) 2 Чай без сахара, с мармеладом 170/10(48,15)/180/20(96,3) 3 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/5(115,67)/30/5/5 (128,77) 10:00 Фрукты свежие (Яблоко) 100 (47,00)	Салат из зеленого горошка 30(25,08)/50(41,8) 1 Суп гороховый с мясными фрикадельками 150/10(108,56)/180/10(126,35) 2 Тефтели мясные(без риса) 50(92,46)/70 (129,44) 3 Рагу из овощей 120(162,29)/150(202,86) 4 Компот из свежих фруктов(яблоки, апельсин, лимон) 150(32,89)/180 (39,47) 5 Хлеб ржаной 40(79,2)/45 (89,19)	1 Ряженка 150(76)/180 (92) 2 Сухики 20(66,2)	1 Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18)/50/25(205) 2 Пюре картофельное 120/3(129,6)/140/3 (147,9) 3 Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78)/180/6/7 (26,48) 4 Хлеб пшеничный 20(47)/35 (82,25)	е	1 Каша «Рисовая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47)/180/3 (214,8) 2 Чай с сахаром и яблоком 170/6/10(28,7)/180/6/10 (28,7) 3 Бутерброд с маслом сливочным 25/5(98,5)/30/5 (111,68) 10:00 Сок яблочный 200(84,8)	Салат из зеленого горошка к/с 30(25,08)/50(41,8) 1. Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне 150(42,88)/180(51,45) 2. Жаркое «По-домашнему» с птицей 150(177,15)/200(236,2) 3. Компот из свежих фруктов(яблоки, апельсин, лимон) 150(32,89)/180 (39,47) 4 Хлеб ржаной 35(69,23)/45 (89,19) 5 Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57)	1. Кефир 150(83)/180 (90) 2. Пряник 35(128,1)	1 Сырники творожные с повидлом 110/20(334)/120/30 (390,4) 2 Напиток из шиповника 150/5(26,15)/180/6 (31,38)