



*Кис*



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

06.07.2026 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 180          | 5,50             | 3,10    | 28,00       | 156,40                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 95,60                            |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 400          | 11,70            | 13,10   | 63,70       | 421,50                           |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Обед                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10    | 4,40        | 21,40                            |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                  | 180          | 2,30             | 4,50    | 7,40        | 73,44                            |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261                                                                                | 80           | 8,74             | 4,07    | 2,20        | 80,00                            |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                | 130          | 3,50             | 4,50    | 22,90       | 132,30                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                       | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68                                                                                                  | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,26       | 54,30                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 680          | 19,66            | 13,83   | 75,62       | 487,32                           |
| Уплотненный полдник                                                                                                    |              |                  |         |             |                                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227                                                                                                     | 45           | 5,50             | 5,00    | 0,30        | 68,60                            |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                     | 60           | 1,08             | 5,16    | 4,50        | 69,24                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 315          | 9,02             | 10,46   | 33,56       | 264,92                           |
| Всего за день:                                                                                                         | 1545         | 41,18            | 37,59   | 187,58      | 1236,34                          |



Утверждаю:

Директор: Киселев Д.И.

Согласовано:

Директор: [Signature]

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

07.07.2026 7 день



| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102                                                                                         | 180          | 5,70             | 9,80    | 41,20       | 284,50                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                      | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                           |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                                                          | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 410          | 14,20            | 20,10   | 73,20       | 544,90                           |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                               | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                            |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10    | 4,40        | 21,40                            |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86                                                                                    | 180          | 1,60             | 2,10    | 12,10       | 73,60                            |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322                                                                                            | 70           | 12,84            | 11,60   | 13,30       | 209,30                           |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219                                                                                   | 130          | 4,90             | 7,90    | 29,60       | 211,90                           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412                                                                                                        | 180          | 0,16             | 0,00    | 13,70       | 55,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                        | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68                                                                                                     | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,26       | 54,30                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 670          | 24,62            | 22,36   | 97,82       | 696,38                           |
| Уплотненный полдник                                                                                                       |              |                  |         |             |                                  |
| БУЛОЧКА №39                                                                                                               | 50           | 4,70             | 7,00    | 26,20       | 185,60                           |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)                                                                                              | 180          | 6,00             | 5,00    | 8,00        | 228,00                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 230          | 10,70            | 12,00   | 34,20       | 413,60                           |
| Всего за день:                                                                                                            | 1410         | 49,92            | 54,86   | 214,72      | 1700,48                          |



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

08.07.2026 8 день

Согласовано:

Директор:

С.В. Жуков  
«Светлячок»  
г. Николаевск

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103                                                              | 180          | 8,70             | 13,70   | 28,40       | 220,60                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 95,60                            |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)                                                                                           | 30/5/10      | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 405          | 16,10            | 22,90   | 58,50       | 457,80                           |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Обед                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10    | 4,40        | 21,40                            |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43                                                                               | 180          | 4,00             | 3,80    | 11,70       | 97,00                            |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319                                                                                | 180          | 9,00             | 5,80    | 16,70       | 129,00                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                       | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68                                                                                                  | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,26       | 54,30                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 650          | 18,12            | 10,36   | 71,52       | 427,58                           |
| Уплотненный полдник                                                                                                    |              |                  |         |             |                                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а                                                                                 | 180          | 5,90             | 5,20    | 16,80       | 142,00                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 390          | 8,34             | 5,50    | 45,56       | 269,08                           |
| Всего за день:                                                                                                         | 1595         | 43,36            | 38,96   | 190,28      | 1217,06                          |



Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

09.07.2026

9 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85   | 180          | 7,56             | 10,00   | 23,76       | 135,14                           |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)             | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                         | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            |
| Итого за прием пищи:                       | 410          | 10,86            | 17,50   | 58,26       | 361,64                           |
| II Завтрак                                 |              |                  |         |             |                                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                          | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Итого за прием пищи:                       | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47      | 180          | 2,30             | 4,50    | 7,40        | 73,44                            |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304 | 70/30        | 4,70             | 5,30    | 6,00        | 90,40                            |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165            | 130          | 7,30             | 5,50    | 33,20       | 215,60                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а  | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                         | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68                      | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,26       | 54,30                            |
| Итого за прием пищи:                       | 650          | 18,62            | 15,96   | 85,32       | 559,62                           |
| Уплотненный полдник                        |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102          | 180          | 5,70             | 9,80    | 41,20       | 284,50                           |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                 | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                           |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413                         | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,60       | 97,60                            |
| Итого за прием пищи:                       | 410          | 12,50            | 17,20   | 94,00       | 590,60                           |
| Всего за день:                             | 1620         | 42,78            | 50,86   | 252,28      | 1574,46                          |



Директор: Киселев Д.Г.

Ежедневное меню 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

10.07.2026 10 день

Согласовано:

Директор: Е. А. Туркина



| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                        | 180          | 5,50             | 3,10    | 28,00       | 156,40                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                           | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 95,60                            |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                                                          | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 410          | 12,90            | 12,30   | 58,10       | 393,60                           |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                               | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                            |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10    | 4,40        | 21,40                            |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63                                                                                          | 180          | 1,30             | 3,60    | 9,00        | 74,25                            |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321                                                                                                        | 150          | 25,40            | 27,30   | 25,30       | 454,30                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                          | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                        | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68                                                                                                     | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,26       | 54,30                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 620          | 31,82            | 31,66   | 77,42       | 730,13                           |
| Уплотненный полдник                                                                                                       |              |                  |         |             |                                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154                                                                     | 130/30       | 13,13            | 12,00   | 34,06       | 272,50                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                      | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 340          | 17,23            | 15,60   | 51,46       | 391,30                           |
| Всего за день:                                                                                                            | 1470         | 62,35            | 59,96   | 196,48      | 1560,63                          |