

**МЕНЮ «6 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**19 Января 2026г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Суп молочный с рисом	150	180	87,6	116,8
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок грушевый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Зимний» (картофель, морковь, огурец консервированный)	30	50	35,44	53,51
	Суп Сметанковый со сметаной	150	180	131,61	168,17
	Котлета (мясо говядины)	50	70	115,61	157,62
	Пюре из гороха	110	130	160,38	189,54
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пряник	50	50	133,97	187,56
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Повидло	20	20	41,6	41,6
	Сырники	110	130	205	246
	Чай витаминный	180	200	29,93	39,9
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «7 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**20 Января 2025г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Каша молочная пшеничная	150	180	156	209

<b>8.00ч-8.30ч</b>	Чай с сахаром	180	180	131,75	131,75
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2 10.00ч</b>	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД 11.25ч- 12.20ч</b>	Свекла нарезка	30	50	48,56	72,84
	Рассольник со сметаной	150	180	106,5	142
	Макароны отварные	110	130	258	378,4
	Палочки рыбные	50	70	259	345
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
<b>ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч</b>	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
	Кисель плодово-ягодный	157	210	75	100
	Песочное печенье	50	50	193	193
<b>УЖИН 16.50ч-17.20ч</b>	Винегрет	30	50	45,49	66,67
	Яйцо	50	50	99,68	120,84
	Чай зеленый полусладкий	180	200	49,17	49,17
	Хлеб пшеничный	40	50	66	68
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «8 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**21 Января 2025г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч</b>	Суп молочный с макаронами	150	180	180,83	241,1
	Какао на молоке	180	180	21,14	21,14
	Батон	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2 10.00ч</b>	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД 11.25ч- 12.20ч</b>	Салат капуста с морковью	30	50	23,3	34,95
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	128,67	165,79
	Плов из курицы	150	2000	210	269,4
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	180	71,24	90,66

	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кисломолочный напиток	157	210	94,36	125,82
	Бутерброд с джемом	50	50	215,46	215,46
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Тефтели рыбные	50	70	76,4	86
	Пюре картофельное с морковью	110	130	93,6	93,6
	Чай витаминный	180	200	20,71	28,99
	Хлеб пшеничный	40	40	88	110
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «9 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**22 Января 2025 г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная «Дружба»	150	180	170,4	284
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок персиковый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зел. горошек)	30	50	34,71	52,3
	Суп с клецками	150	180	134,72	179,42
	Пюре картофельное	110	130	32,94	50,44
	Бефстроганов (мясо кур)	50	70	210	269,5
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Булочка «Косичка»	50	50	129,6	129,6
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Запеканка (творог, яблоко)	120	150	295,1	340,5
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «10 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**23 Января 2025г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
--------------------------	--------------------	--------------	---------------------

		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная пшенная	150	180	170,37	227,2
	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2 10.00ч</b>	Сок яблочный	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД 11.25ч- 12.20ч</b>	Салат из свеклы с яблоком	30	50	34,5	52,03
	Суп со свежей капустой со сметаной	150	180	137,31	175,87
	Палочки рыбные	50	70	202,7	229,5
	Рис с овощами	110	130	108,52	113,89
	Соус томатный	30	30	18,6	18,6
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч</b>	Кисломолочный продукт	157	210	75	100
	Пирожок с капустой	50	50	177,91	177,91
<b>УЖИН 16.50ч-17.20ч</b>	Салат из моркови с чесноком	30	50	28,78	44,57
	Омлет	110	130	154,94	182,56
	Чай витаминный	180	200	15,28	21,14
	Хлеб пшеничный	30	40	66	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «1 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**26 Января 2025г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная рисовая	150	180	190,5	265,5
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционно	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок абрикосовый	100	100	48	48
<b>10.00ч</b>	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>  <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат Овощной	30	50	59,48	95
	Щи со сметаной	150	180	132,9	171,1
	Мясо тушеное	50	70	46,49	87,27
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	108,52	143,13
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
<b>ПОЛДНИК</b>  <b>15.00ч-15.24ч</b>	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
	Кисель плодово-ягодный	157	210	75	100
<b>УЖИН</b>  <b>16.50ч-17.20ч</b>	Булочка домашняя	45	45	177,91	177,91
	Суп Картофельный	120	150	295,1	340,5
	Хлеб пшеничный	20	30	66,0	88,0
	Чай Витаминный	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «2 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**27 Января 2025г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b>  <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная овсянная	150	180	99,75	133
	Кофейный напиток на молоке	180	180	131,93	131,93
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b>  <b>10.00ч</b>	Сок яблочный	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>  <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат Капуста с горошком	30	50	31,05	53,7
	Суп Крестьянский со сметаной	150	180	140,53	180,7
	Сердце в соусе	50	70	143,47	195,25
	Пюре картофельное	110	130	137,36	162,46
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	180	71,24	90,66

	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пирожок с повидлом	50	50	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Икра морковная	30	50	295,1	215,67
	Макароны с маслом	110	130	182,49	215,67
	Чай витаминный	180	200	44,25	49,17
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «3 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**28 Января 2025г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Суп молочный с пшеном	150	180	155,54	207,4
	Чай полусладкий	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок мультифруктовый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Салат «Бармалей» (огурец, морковь, картофель)	30	50	35,9	53,83
	Борщ со сметаной	150	180	108,52	142,54
	Чахохбили	50	75	140	212
	Рис припущеный	110	130	156,2	184,6
	Компот из сухофруктов (яблоко, изюм) (с витамином С для детей 3-7лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кисломолочный продукт	157	210	93,3	125,82
	Булочка деревенская	50	50	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Поджарка из рыбы	50	70	94,35	125,8
	Картофельное пюре	110	13	108,52	131,89
	Чай витаминный	180	200	21,14	25,71
	Хлеб пшеничный	20	40	66,0	88,0
	Яблоко	100	100	27,6	27,6

**МЕНЮ «4 день»**

**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»  
29 Января 2026 г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная яичневая	150	180	144,68	188,22
	Чай зеленый полусладкий	180	180	29,93	29,93
	Масло сливочное	5	7	33,05	46,27
	Хлеб пшеничный	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2 10.00ч</b>	Сок персиковый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД 11.25ч- 12.20ч</b>	Салат капуста с кукурузой	30	50	37,05	59,79
	Суп лапша домашняя	150	180	98,22	131,43
	Биточки куриные	50	70	259,2	345,6
	Пюре картофельное	110	130	108,52	131,89
	Компот из сухофруктов (груша, курага)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК 15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Булочка витая	50	50	193	193
<b>УЖИН 16.50ч-17.20ч</b>	Запеканка с яблоком	120	150	278	361,4
	Чай без сахара	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «5 день»  
МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»  
30 Января 2026г.**

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		до 3х лет	3-7 лет	до 3х лет	3-7 лет
<b>ЗАВТРАК 1 8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная манная	150	180	192	256
	Чай с сахаром	180	180	21,14	21,14
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	50	75
<b>ЗАВТРАК 2 10.00ч</b>	Сок овощной	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	150	180	98,22	131,43

<b>11.25ч- 12.20ч</b>	Бигос (капуста, говядина)	160	200	259,2	345,6
	Компот из сухофруктов (абрикос, яблоко) (с витамином С для детей 3-7 лет)	150	200	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	157	210	75	100
<b>15.00ч-15.24ч</b>	Песочное печенье	50	50	177,91	177,91
<b>УЖИН</b>	Рыба, запеченная в омлете	110	130	53,44	86,84
<b>16.50ч-17.20ч</b>	Чай витаминный	180	200	29,93	39,9
	Хлеб пшеничный	20	40	44,0	88,0
	Яблоко	100	100	46	46