

**МЕНЮ «7 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**17 Марта 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>	Каша молочная пшеничная	150	180	156	209
	Чай с сахаром	180	180	131,75	131,75
	Сыр порционный	5	8	17,5	28
	Батон	20	30	44	66
<b>ЗАВТРАК 2</b> <b>10.00ч</b>	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>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
	Тефтели из говядины	50	70	259	345
	Компот их 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>	Кисель плодово-ягодный	157	210	75	100
	Песочное печенье	50	50	193	193
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Суп Картофельный	150	180	45,49	66,67
	Чай зеленый полусладкий	180	200	49,17	49,17
	Хлеб пшеничный	20	30	66	68
	Яблоко	100	100	46	46

**МЕНЮ «8 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**18 Марта 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 макаронами	150	180	180,83	241,1
	Какао на молоке	180	180	21,14	21,14
	Батон	20	30	44	66
<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 Зимний	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 3-7лет)	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»**

**19 Марта 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</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>	Салат «Здоровье» (морковь, свекла, зел. горошек)	30	50	34,71	52,3
	Суп с клецками	150	180	134,72	179,42

<b>11.25ч- 12.20ч</b>	Пюре картофельное	110	130	32,94	50,44
	Гуляш из мяса 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)	130	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»**

**20 Марта 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>	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</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 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 3-7лет)	150	180	71,24	90,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кисломолочный продукт	157	210	75	100
	Пирожок с капустой	50	50	177,91	177,91

<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Салат из моркови с чесноком	30	50	28,78	44,57
	Омлет	130	150	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»**  
**23 Марта 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>	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> <b>10.00ч</b>	Сок абрикосовый	100	100	48	48
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Кисель плодово-ягодный	157	210	75	100
	Булочка домашняя	45	45	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Поджарка из рыбы	50	70	295,1	340,5
	Пюре картофельное	110	130	137,36	162,46
	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»**

**24 Марта 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> 8.00ч-8.30ч	Каша молочная геркулесовая	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> 10.00ч	Сок яблочный	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> 11.25ч-12.20ч	Салат Свекла с чесноком	30	50	31,05	53,7
	Суп Сметанковый	150	180	140,53	180,7
	Котлета из говядины	50	70	143,47	195,25
	Пюре из гороха	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> 15.00ч-15.24ч	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Пирожок с повидлом	50	50	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> 16.50ч-17.20ч	Винегрет	30	50	295,1	215,67
	Яйцо вареное	50	50	63,2	63,2
	Хлеб пшеничный	40	50	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»**

**25 Марта 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> 8.00ч-8.30ч	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
	Птица кусок	50	75	140	212
	Рис припущенный	110	130	156,2	184,6
	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</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>	Икра морковная	30	50	94,35	125,8
	Макароны с маслом	110	130	108,52	131,89
	Чай витаминный	180	200	21,14	25,71
	Яблоко	100	100	27,6	27,6

**МЕНЮ «4 день»**  
**МБДОУ детский сад № 29 « У Лукоморья»**  
**26 Марта 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</b> <b>8.00ч-8.30ч</b>	Каша молочная ячневая	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</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 Зимний	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 их сухофруктов	150	180	71,24	90,66

	(груша, курага)				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	88	88
<b>ПОЛДНИК</b> <b>15.00ч-15.24ч</b>	Молоко кипяченое	150	200	93,8	125,1
	Песочное печенье	50	50	193	193
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Запеканка с яблоком	130	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»**  
**27 Марта 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>	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</b> <b>10.00ч</b>	Сок овощной	100	100	48	48
	Гренки (сухарики)	10	10	22	22
<b>ОБЕД</b> <b>11.25ч- 12.20ч</b>	Свекольник со сметаной	150	180	98,22	131,43
	Бигос (капуста, говядина)	160	200	259,2	345,6
	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>	Кисломолочный продукт	157	210	75	100
	Булочка витая	50	50	177,91	177,91
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Рыба, запеченная в омлете	130	150	53,44	86,84
	Чай витаминный	180	200	29,93	39,9
	Хлеб пшеничный	20	40	44,0	88,0
	Яблоко	100	100	46	46

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

Наименование приема	Наименование блюда		
		Масса порции	Калорийность

пищи		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 из моркови с горошком	30	50	35,44	53,51
	Суп Крестьянский со сметаной	150	180	131,61	168,17
	Сердце в соусе	50	70	115,61	157,62
	Пюре картофельное	110	130	160,38	189,54
	Компот их 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
	Пряник	50	50	133,97	187,56
<b>УЖИН</b> <b>16.50ч-17.20ч</b>	Повидло	20	20	41,6	41,6
	Сырники	130	150	205	246
	Чай витаминный	180	200	29,93	39,9
	Яблоко	100	100	46	46