

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ
"Детский сад №3 "Ромашка"
Е.Г. Лукьянова

III неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК «26» января 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	161,24/214,98
	Кофейный напиток	150/180	76,67/92
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
Итого за завтрак		331/419	340,25/433,5
Второй завтрак	Сок	100/100	34,5/46
Итого за второй завтрак		100/100	34,5/46
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150/180	69,06/84,96
	Тефтели	50/70	107,54/150,5
	Свекла тушеная	110/130	139/165,1
	Компот из сухофруктов (смесь)	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
Итого за обед		510/630	517,25/668,34
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом и сухофруктами	80/100	159,6/212,8
	Чай с сахаром	150/180	45/54
Итого за полдник		230/280	204,6/266,8
Итого за день		1146/1429	1096,6/1414,64

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ

"Детский сад № 3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова

III неделя, ВТОРНИК «27» января 2026 г.

Прием пищи	Наименование люда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный гречневый	150/200	117/156
	Чай с сахаром	150/180	45/54
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
Итого за завтрак		331/419	264.34/336.52
Второй завтрак	Яблоко	95/100	41,8/44
Итого за второй завтрак		95/100	41,8/44
	Салат из квашеной капусты	30/50	20,19/33,65
	Рассольник на м/б со сметаной	150/180	87,08/104,4
	Плов из отв. мяса	160/200	237,45/296,81
	Компот из сухофруктов (смесь)	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
Итого за обед		540/680	546,37/702,64
Полдник	Отварные макароны с маслом	100/120	123/147,6
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Печенье	20/20	83,4/83,4
Итого за полдник		270/320	236,6/265,7
Итого за день		1212/1494	1089,11/1348,86

III неделя, СРЕДА «28» января 2026 г.



Утверждаю

И.о. заведующей МКДОУ

"Детский сад №3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150/200	170,4/227,19
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
	Итого за завтрак	331/419	302,94/388,41
Второй завтрак	Сок	100/100	46/46
Итого за второй завтрак		100/100	46/46
	Суп картофельный с гренками	150/180	114,37/137,24
	Капуста тушеная с отв. мясом	160/200	215,2/269
	Компот из сухофруктов (смесь)	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
	Итого за обед	510/630	531,22/707,67
Полдник	Запеканка из творога	80/100	197,6/247
	Какао с молоком	150/180	89/107
Итого за полдник		230/280	286,6/354
Итого за день		1146/1429	1166,76/1496,08

III неделя, ЧЕТВЕРГ «29» января 2026 г.



Утверждаю

И.о. заведующей МКДОУ

"Детский сад № 3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный кукурузный	150/200	117/156
	Чай с сахаром	150/180	45/54
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
Итого за завтрак		331/419	264,34/336,52
Второй завтрак	Яблоко	95/100	41,8/44
Итого за второй завтрак		95/100	41,8/44
Обед	Салат из квашеной капусты	30/50	20,19/33,65
	Щи со сметаной	150/180	70,88/85,05
	Рыба тушеная в томате	50/70	68,57/107,89
	Картофельное пюре	110/130	82,5/97,5
	Компот из сухофруктов (смесь)	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
Итого за обед		540/680	443,79/591,87
Полдник	Рогалик сдобный	80/100	257/321
	Кисель витаминизированный	150/180	46,5/54
Итого за полдник		230/280	295,75/375
Итого за день		1172/1454	1045,68/1347,39

III неделя, ПЯТНИЦА «30»января 2026 г.

Утверждаю

И.о. заведующей МКДОУ

"Детский сад №3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	182,8/243,73
	Печенье	20/20	83,4/83,4
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Итого за завтрак	320/400	296,4/361,83
Второй завтрак	Сок	100/100	46/46
Итого за второй завтрак		100/100	46/46
Обед	Салат из квашеной капусты	30/50	20,19/33,65
	Суп рисовый на м/б	150/180	76,25/91,5
	Курица отварная	50/70	94/131,25
	Макаронные изделия отварные	110/130	135,3/159,9
	Компот из сухофруктов (смесь)	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
Итого за обед		540/680	527,39/684,08
Полдник	Яйцо вареное	50/50	78,75/78,75
	Чай с сахаром	150/180	45/54
	Батон	25/30	65,5/78,6
	Салат из свеклы	30/40	37,56/46,95
Итого за полдник		250/290	226,81/258,3
Итого за день		1185/1470	1096,6/1350,21

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849464

Владелец Лукьянова Елена Геннадьевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026