

Утверждаю

И.о. заведующей МКДОУ

"Детский сад №3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова

I неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК «02» февраля 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	161,24/214,98
	Чай с сахаром	150/180	45/54
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
Итого за завтрак		331/419	308,58/395,5
Второй завтрак	Яблоко	95/100	41,8/44
Итого за второй завтрак		95/100	41,8/44
	Салат из квашенной капусты	30/50	20,19/33,65
	Борщ на к/б со сметаной	150/180	70,2/84,32
	Гуляш из отв мяса	50/70	119,54/167,3
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	188,98/223,34
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
	Компот из сухофруктов	150/180	70,65/84,78
Итого за обед		540/680	600,56/776,39
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	80/100	126/157,5
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
Итого за полдник		230/280	156,2/192,2
Итого за день		1196/1454	1107,14/1408,09



Утверждаю

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

I неделя, ВТОРНИК «03» февраля 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	107,35/143,13
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Печенье	20/20	83,4/83,4
Итого за завтрак		320/400	220,95/261,23
Второй завтрак	Сок	100/100	46/46
Итого за второй завтрак		100/100	46/46
Обед	Салат из квашенной капусты	30/50	20,19/33,65
	Суп гороховый на м/б	150/180	107,08/128,5
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	160/200	224,11/280,14
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
	Компот из сухофруктов	150/180	70,65/84,78
Итого за обед		540/680	553,03/710,07
	Яйцо вареное	50/50	78,75/78,75
	Чай с сахаром	150/180	45/54
	Салат из свеклы	40/50	37,56/46,95
	Батон	25/30	65,5/78,6
Итого за полдник		265/310	226,81/258,3
Итого за день		1196/1465	1046,79/1275,6

I неделя, СРЕДА «04» февраля 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
	Чай с сахаром	150 / 180	45/54
	Бутерброд с сыром	31 / 39	102,34/126,52
Итого за завтрак		331 / 419	317,64/407,71
Второй завтрак	Яблоко	95/100	41,8/44
Итого за второй завтрак		95/100	41,8/44
	Салат из соленых огурцов	30 / 180	39,6/66
	Суп с клецками на м/б со сметаной	150 / 180	70,88/105,1
	Гуляш из отв. мясом	50 / 70	78,75/110,25
	Каша рисовая рассыпчатая	110 / 130	167,5/198,25
	Компот из сухофруктов	150 / 180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50 / 70	131/183
Итого за обед		540 / 680	558,38/747,38
Полдник	Вареники ленивые	80 / 100	177,6/222
	Какао с молоком	150 / 180	89/107
Итого за полдник		230 / 280	266,6/329
Итого за день		1172/1476,74	1188,62/1530,09

I неделя, ЧЕТВЕРГ «05» февраля 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	117/143,13
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
	Итого за завтрак	331/419	249,54/304,35
Второй завтрак	Сок	100/100	46/46
Итого за второй завтрак		100/100	46/46
	Щи со сметаной на к/б	150/180	70,88/85,05
	Рыба тушеная с овощами	160/200	162/202,5
	Компот из сухофруктов	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
	Итого за обед	510/630	454,72/555,33
Полдник	Плюшка домашняя	80/100	257/321
	Кисель витаминизированный	150/180	46,5/54
Итого за полдник		230/280	303,5/375
Итого за день		1142/1454	1049,56/1278,68

I неделя ПЯТНИЦА «06» февраля 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 рисовая	150/200	142/177
	Чай с сахаром	150/180	45/54
	Печенье	20/20	83,4/83,4
Итого за завтрак		320/400	270,4/314,4
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
	Суп свекольный на м/б со сметаной	150/180	69,47/100,78
	Вермишелевая запеканка с отв. мясом сметанным соусом	160/200	275,32/344,15
	Компот из сухофруктов (смесь)	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
Итого за обед		540/680	566,63/746,36
Полдник	Омлет натуральный	80/100	130,31/162,89
	Салат из моркови	25/30	39,6/66
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Батон	25/30	65,5/78,6
Итого за полдник		280/340	265,61/342,19
Итого за день		1211/1495	1148,64/1448,95