

Утверждаю

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



II неделя, ПОНЕДЕЛЬНИК «23» марта 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	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	Сок	100/100	46/46
Итого за второй завтрак		100/100	46/46
	Суп вермишелевый на м\б	150/180	72,15/85,58
	Капустная запеканка с отварным мясом	160/200	228,29/285,36
	Компот из сухофруктов	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
Итого за обед		510/630	541,69/704,72
Полдник	Пирожки с повидлом	80/100	78,75/78,75
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
Итого за полдник		230/280	243/300,7
Итого за день		1142/1429	1139,27/1446,92

II неделя, ВТОРНИК «24» марта 2026 г.



Утверждаю

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	117/156
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Печенье	20/20	83,4/83,4
Итого за завтрак		320/400	230,6/274,1
Второй завтрак	Яблоко	95/100	41,8/44
Итого за второй завтрак		95/100	41,8/44
	Суп с клецками на м/б	150/180	70,88/105,1
	Суфле из отварного мяса запеченное	50/70	162,86/217,1
	Гороховое пюре	110/130	291,1/344,12
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
	Компот из сухофруктов	150/180	70,65/84,78
Итого за обед		510/630	726,49/934,1
Полдник	Яйцо вареное	50/50	78,75/78,75
	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	40/50	37,56/46,95
	Чай с сахаром	150/180	45/54
	Батон	25/30	65,5/78,6
Итого за полдник		265/310	226,81/258,3
Итого за день		1170/1415	1225,7/1510,5

Утверждаю

И.О. заведующей МКДОУ

"Детский сад № 3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова

II неделя, СРЕДА «25» марта 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	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	317,74/407,71
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 свекольный на м/б со сметаной	150/180	69,47/100,78
	Гуляш из отварного мяса	50/70	78,75/110,25
	Отварные макароны	110/130	135,3/159,9
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
	Компот из сухофруктов	150/180	70,65/84,78
Итого за обед		540/680	505,36/672,36
Полдник	Сырники творожные запеченные	80/100	184/230,11
	Какао с молоком	150/180	89/107
Итого за полдник		230/280	273/337,11
Итого за день		1176/1479	1142,1/1463,18



Утверждаю

И.о. заведующей МКДОУ

"Детский сад № 3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова

II неделя, ЧЕТВЕРГ «26»марта 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой	150/200	117/156
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
Итого за завтрак		331/419	249,54/317,22
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
	Щи со сметаной	150/180	70,88/85,05
	Котлеты рыбные	50/70	65,17/91,85
	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	525,39/676,58
Полдник	Булочка «Столичная»	80/100	161,95/202,44
	Чай с сахаром	150/180	45/54
Итого за полдник		230/280	208,65/256,44
Итого за день		1172/1454	1025,38/1294,74

Утверждаю

И.о. заведующей МКДОУ

Детский сад № 3 "Ромашка"

Е.Г. Лукьянова



II неделя, ПЯТНИЦА «27» марта 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	182,8/243,73
	Бутерброд с сыром	31/39	102,34/126,52
	Чай с сахаром	150/180	45/54
Итого за завтрак		331/419	330,14/424,25
Второй завтрак	Сок	100/100	46/46
Итого за второй завтрак		100/100	46/46
	Суп – лапша домашняя	150/180	62,85/75,4
	Курица отварная	50/70	94/131,25
	Рагу овощное	110/130	92,63/92,63
	Компот из сухофруктов	150/180	70,65/84,78
	Хлеб пшеничный	50/70	131/183
Итого за обед		510/630	471,32/600,71
Полдник	Каша гречневая с молоком	120/170	133,42/189,02
	Печенье	20/20	83,4/83,4
	Кофейный напиток	150/180	30,2/34,7
Итого за полдник		290/370	247,02/307,12
Итого за день		1202/1494	1094,48/1378,08

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849464

Владелец Лукьянова Елена Геннадьевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026