

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 19.03.2026

	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша молочная кукурузная жидкая	150	181,35	200	201,5
Чай с сахаром	150	30	200	45
Бутерброд с сыром	25/10	144	25/12	146
Второй завтрак				
Кисломолочный продукт (Снежок)	100	78	100	78
Печенье	25	103,95	25	103,95
Обед				
Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной	150/7/10	102,06	250/8/15	126,52
Гуляш с мясом	60/25	160	70/30	187,32
Каша рассыпчатая гречневая	120	160,84	150	137,72
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Блинчики с молоком сгущенным	75	234	75	234
Чай с сахаром	150	30	200	45
Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 20.03.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша вязкая рисовая молочная	150	144	200	192
Кофейный напиток с молоком	150	48,33	180	58
Бутерброд с маслом	25/5	123,16	25/7	132,4
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	52,8	100	52,8
Обед				
Суп гороховый с гренками, с мясом птицы	170/10	118,87	200/15	180
Котлета мясная	65	119,98	75	139,13
Макароны отварные с маслом	120	149,45	140	200,53
Огурец свежий	30		40	
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Вареники с картофелем промышленного производства	120	201,08	150	297,78
Чай с сахаром	150	30	200	45
Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 23.03.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша вязкая пшениная молочная	150	159,75	200	213
Чай с сахаром	150	30	200	45
Бутерброд с маслом	25/5	123,16	25/7	132,4
Второй завтрак				
Яблоко	120	48,84	120	48,84
Обед				
Свекольник с мясом птицы и со сметаной	150/7/10	69,47	250/8/15	115,78
Плов с птицей	160/15	277	180/25	325,88
Огурец свежий	30		40	
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Булочка домашняя	60	155,5	70	177,7
Кисель	150	96	180	115,2
Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	

Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	
-----------------------------------	-------------	--	-------------	--

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 25.03.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша овсяная (геркулесовая) молочная	150	140,25	200	187
Чай с сахаром	150	30	200	45
Бутерброд с маслом	25/5	123,16	25/7	132,4
Второй завтрак				
Яблоко	120	48,84	120	48,84
Обед				
Щи из свежей капусты, с мясом птицы, со сметаной	150/7/10	94,49	250/8/15	118
Тефтели мясо-крупяные	70	149,3	80	160,5
Макароны отварные с маслом	120	149,45	140	200,53
Огурец свежий	30		40	
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Пельмени с мясом	100	155,02	120	210,61
Чай с сахаром	150	30	200	45
Итого стоимость одного дня руб.				

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 26.03.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша кукурузная молочная жидкая	150	181,35	200	201,5
Какао с молоком	150	50	180	60
Бутерброд с сыром	25/10	144	25/12	146
Второй завтрак				
Кисломолочный продукт (Снежок)	100	78	100	78
Печенье	25	103,95	25	103,95
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150/10	115,8	250/15	163
Овощное рагу с мясом птицы	150/15	86,67	180/20	104
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Каша рисовая с мясом	120	145,3	150	155,6
Огурец свежий	30		40	
Чай с сахаром	150	30	200	45
Хлеб пшеничный	25	70,32	25	70,32
Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 27.03.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша молочная гречневая жидкая	150	181,35	200	201,5
Чай с сахаром	150	30	200	45
Бутерброд с маслом	25/5	123,16	25/7	132,4
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	52,8	100	52,8
Обед				
Суп рыбный	150/20	67,95	250/30	115,81
Печень по-строгановски	60	108	70	126
Картофельное пюре	120	107,4	150	128,98
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Омлет с сыром	80/18	183	100/20	228,75
Чай с сахаром	150	30	200	45
Хлеб пшеничный	25	70,32	25	70,32
Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 30.03.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша вязкая пшениная молочная	150	159,75	200	213
Кофейный напиток с молоком	150	48,33	180	58
Бутерброд с маслом	25/5	123,16	25/7	132,4
Второй завтрак				
Яблоко	120	48,84	120	48,84
Обед				
Суп шахтерский с мясом птицы, со сметаной	150/10	115,2	200/15	144
Жаркое по-домашнему с мясом	180/15	207	200/25	230
Салат из свежей капусты	45	6,3	60	8,4
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Макароны отварные с сыром	120/10	155,02	150/12	210,61
Чай с сахаром	150	30	200	45
Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 31.03.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша овсяная (геркулесовая) молочная	150	140,25	200	187
Чай с сахаром	150	30	200	45
Бутерброд с сыром	25/10	144	25/12	146
Второй завтрак				
Кисломолочный продукт (Снежок)	100	78	100	78
Обед				
Борщ с капустой свежей с мясом птицы, со сметаной	150/7/10	57,38	250/8/15	95,22
Гуляш с печенью	60/25	102	70/35	187,32
Каша рассыпчатая рисовая	120	106,84	150	120
Огурец свежий	30		40	
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Творожная запеканка с джемом				
Чай с сахаром	150	30	200	45
Итого стоимость одного дня	руб.		руб.	