

Утверждаю О.О. «Славия»  
Директор Онопrienko Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № «Аленушка»



(ФИО заведующего)

## МЕНЮ

На 20.03 2026 г.

| День 10  | Выход<br>г | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 1 до 3 лет</b>             |            |             |             |                |                                      |                    |
| Суп молочный с макаронными изделиями               | 140        | 4,0         | 3,6         | 13,8           | 99,8                                 | № 93               |
| Бутерброд с сыром                                  | 20/5/5     | 2,7         | 5,2         | 9,7            | 101,1                                | № 3                |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180        | 2,8         | 2,2         | 15,4           | 92,8                                 | № 395              |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>9,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>38,9</b>    | <b>293,7</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 1 до 3 лет</b>          |            |             |             |                |                                      |                    |
| Фрукты свежие (яблоко)                             | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,3           | 68,4                                 | № 338              |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  | <b>14,3</b>    | <b>68,4</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 1 до 3 лет</b>                |            |             |             |                |                                      |                    |
| Икра свекольная или морковная (морковная)          | 30         | 0,7         | 1,5         | 3,4            | 30,4                                 | № 54               |
| Борщ с капустой и картофелем                       | 150        | 1,2         | 2,9         | 7,5            | 61,8                                 | № 57               |
| Котлеты или биточки рыбные запеченные              | 50         | 6,9         | 2,7         | 4,8            | 74,1                                 | № 255              |
| Картофельное пюре или картофель отварной           | 110        | 4,7         | 3,1         | 28,0           | 162,3                                | № 321, 318         |
| Компот из сушеных плодов                           | 150        | 0,0         | 0,0         | 11,6           | 46,5                                 | № 376              |
| Хлеб пшеничный                                     | 20         | 1,5         | 0,1         | 10,0           | 47,4                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной  | 20         | 1,3         | 0,2         | 8,5            | 40,8                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>16,3</b> | <b>10,5</b> | <b>73,8</b>    | <b>463,3</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 1 до 3 лет</b> |            |             |             |                |                                      |                    |
| Каша вязкая молочная рисовая                       | 150        | 4,2         | 7,2         | 31,0           | 213,6                                | № 174              |
| Сыр (порциями)                                     | 5          | 1,2         | 1,5         | 0,0            | 17,7                                 | № 7                |
| Масло (порциями)                                   | 8          | 0,0         | 5,8         | 0,1            | 59,8                                 | № 6                |
| Чай с лимоном                                      | 180/10/7   | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 38,7                                 | № 393              |
| Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,1         | 0,2         | 20,1           | 94,7                                 | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>8,7</b>  | <b>14,7</b> | <b>61,2</b>    | <b>424,5</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 10 день:</b>                           |            | <b>35,1</b> | <b>36,3</b> | <b>188,2</b>   | <b>1249,9</b>                        | -                  |

Шеф-повар: А.А.А.

Утверждаю О.О. «Славия»  
Директор Онопrienko Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № «Аленушка»



(ФИО заведующего)

## МЕНЮ

на 20.03 2026 г.

| День 10  | Выход<br>г | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|--|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>             |            |             |             |                |                                      |                    |
| Суп молочный с макаронными изделиями               | 180        | 5,2         | 4,6         | 17,7           | 134,6                                | № 93               |
| Бутерброд с сыром                                  | 30/5/10    | 4,4         | 6,7         | 14,6           | 141,6                                | № 3                |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180        | 2,8         | 2,2         | 15,2           | 92,1                                 | № 395              |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>12,4</b> | <b>13,5</b> | <b>47,5</b>    | <b>368,3</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>          |            |             |             |                |                                      |                    |
| Фрукты свежие (яблоко)                             | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,3           | 68,4                                 | № 338              |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  | <b>14,3</b>    | <b>68,4</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                |            |             |             |                |                                      |                    |
| Икра свекольная или морковная (морковная)          | 50         | 1,1         | 2,4         | 5,7            | 50,4                                 | № 54               |
| Борщ с капустой и картофелем                       | 180        | 1,4         | 3,6         | 8,8            | 74,3                                 | № 57               |
| Котлета или биточки рыбные запеченные              | 70         | 9,5         | 4,0         | 6,7            | 103,9                                | № 255              |
| Картофельное пюре или картофель отварной           | 130        | 5,6         | 3,7         | 33,1           | 191,9                                | № 321, 318         |
| Компот из сушеных фруктов                          | 180        | 0,0         | 0,0         | 15,5           | 61,9                                 | № 376              |
| Хлеб пшеничный                                     | 40         | 3,1         | 0,2         | 20,1           | 94,7                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной  | 20         | 1,3         | 0,2         | 8,5            | 40,8                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>22,0</b> | <b>14,1</b> | <b>98,4</b>    | <b>617,9</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b> |            |             |             |                |                                      |                    |
| Каша вязкая молочная рисовая                       | 200        | 5,7         | 9,8         | 41,2           | 285,5                                | № 174              |
| Сыр (порциями)                                     | 10         | 2,2         | 2,9         | 0,0            | 36,3                                 | № 7                |
| Чай с лимоном                                      | 180/10/5   | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 42,7                                 | № 393              |
| Хлеб пшеничный                                     | 45         | 3,4         | 0,3         | 22,6           | 107,6                                | ТТК № 6            |
| <b>Итого:</b>                                      |            | <b>11,5</b> | <b>18,8</b> | <b>73,9</b>    | <b>472,1</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 10 день:</b>                           |            | <b>46,5</b> | <b>47,0</b> | <b>234,1</b>   | <b>1526,7</b>                        | -                  |

Шеф-повар: А.А.А.