



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАДОУ детский сад «Росток»  
/Н.Ю.Скворцова  
12.01.2026 г.

**Ежедневное меню основного питания  
МАДОУ детский сад «Росток»**

**на 12 января 2026 года**

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 –12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	239
	Чай с молоком	180	47,6
	Хлеб пшеничный	40	60,1
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>346,7</b>
Второй завтрак*	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>42,6</b>
Обед	Яйцо варенное, салат из зеленого горошка	30/20	53,3
	Борщ с фасолью, тушенной говядиной и сметаной	180	136
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	125,6
	Суфле из отварной рыбы	50	80,6
	Компот из кураги	180	101,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	16	24,1
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
<b>Всего за обед:</b>		<b>651</b>	<b>599,6</b>
Полдник	Котлеты капустно-морковные	150	247
	Кондитерские изделия	15	60,8
	Молоко кипяченое	180	105,3
<b>Всего за полдник:</b>		<b>345</b>	<b>413,1</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Омлет с сыром	50	97
	Кисломолочный напиток	180	106,2
<b>Всего за ужин:</b>		<b>230</b>	<b>203,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1726</b>	<b>1605,20</b>

\*Служебная записка от 24.12.2025

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МАДОУ детский сад «Росток»  
 /Н.Ю.Скворцова  
 12.01.2026г.



**Ежедневное меню основного питания  
МАДОУ детский сад «Росток»**

**на 13 января 2026 года**

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 –12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша «Дружба»	180	161,9
	Кофейный напиток	180	81,7
	Хлеб пшеничный	20	30,1
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>380</b>	<b>273,7</b>
Второй завтрак*	Яблоко свежее	<b>90</b>	<b>36,2</b>
	Салат из свеклы с черносливом	50	54,6
	Суп картофельный с рыбой	180	103,3
	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	160/15	206
	Напиток из шиповника	200	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	45,15
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
<b>Всего за обед:</b>		<b>580</b>	<b>567,35</b>
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	268,7
	Соус яблочный	30	19
	Кефир	180	90
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	45,15
<b>Всего за полдник:</b>		<b>390</b>	<b>422,85</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Блюдо из запеченных овощей	100	113
	Чай с молоком	200	87
<b>Всего за ужин:</b>		<b>300</b>	<b>200</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1840</b>	<b>1500,1</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАДОУ детский сад «Росток»

/Н.Ю.Скворцова

12.01.2026г.

**Ежедневное меню основного питания  
МАДОУ детский сад «Росток»**

**на 14 января 2026 года**

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 –12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	84,5
	Какао с молоком	180	90
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	32
Всего за завтрак:		<b>350</b>	<b>206</b>
Второй завтрак	Напиток из шиповника	<b>100</b>	<b>48,5</b>
	Салат из моркови и яблок	50	41
	Рассольник «Домашний»	200	99
	Птица тушеная	60	156
	Пюре картофельное	150	137
	Кисель п/я	180	79,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	45,15
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
Всего за обед:		<b>715</b>	<b>636,05</b>
	Котлеты капустные	150	204,5
	Соус молочный	40	33,3
	Кондитерские изделия	20	69,8
	Снежок	180	100,8
Всего за полдник:		<b>390</b>	<b>408,4</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Каша молочная	150	170
	Молоко кипяченое	180	108
<b>Всего за ужин:</b>		<b>330</b>	<b>278</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1885</b>	<b>1576,95</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025

УТВЕРЖДАЮ.

Директор

МАДОУ детский сад «Росток»

/Н.Ю.Скворцова

12.01.2026г.



**Ежедневное меню основного питания  
МАДОУ детский сад «Росток»**

**на 15 января 2026 года**

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 –12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша геркулесовая	180	186,6
	Чай с молоком	180	47,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	45,15
Всего за завтрак:		<b>390</b>	<b>279,35</b>
Второй завтрак*	Фрукты свежие	<b>90</b>	<b>41,4</b>
Обед	яйцо варенное/ салат из соленых огурцов с луком	30/20	46,2
	Суп с макаронами, говядиной	180	114,5
	Птица тушеная	60	54,5
	Рис припущеный	150	201
	Компот из сухофруктов	180	95,4
	Хлеб пшеничный	20	30,1
	Хлеб ржаной	45	78,3
Всего за обед:		<b>685</b>	<b>620</b>
Полдник	Рагу из овощей	200	231
	Молоко кипяченое	180	105,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	45,15
Всего за полдник:		<b>410</b>	<b>381,45</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Омлет	50	97
	Молоко кипяченое	180	108
<b>Всего за ужин:</b>		<b>230</b>	<b>205</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1805</b>	<b>1527,2</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

МАДОУ детский сад «Росток»

/Н.Ю.Скворцова

12.01.2026г.

**Ежедневное меню основного питания  
МАДОУ детский сад «Росток»**

**на 16 января 2026 года**

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10,5 –12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	110	200,2
	Соус сметанный	30	16,5
	Кофейный напиток	200	79
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	60,1
Всего за завтрак:		<b>360</b>	<b>384,1</b>
Второй завтрак	Чай с лимоном	<b>180</b>	<b>42,6</b>
	Кондитерские изделия	<b>15</b>	<b>62</b>
	Салат из свеклы отварной	60	45,6
	Суп крестьянский с крупой	180	78
	Гуляш из курицы	70	173,2
	Картофель отварной в молоке	150	124,6
	Напиток из шиповника	150	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	60,2
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
Всего за обед:		<b>695</b>	<b>639,9</b>
Полдник	Пюре морковное	150	124,5
	Рыба запеченная в омлете	70	103
	Йогурт	180	156,6
Всего за полдник:		<b>450</b>	<b>390</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Овощное блюдо	100	113
	Молоко кипяченое	180	108
<b>Всего за ужин:</b>		<b>280</b>	<b>221</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1980</b>	<b>1739,7</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371004

Владелец Скворцова Наталия Юрьевна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027