



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАДОУ детский сад «Росток»

\_\_\_\_\_/Н.Ю.Скворцова

19.01.2026г.

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

**на 19 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 манная	180	188,5
	Чай с молоком	180	47,6
	Хлеб пшеничный	20	20
	витаминизированный		
Всего за завтрак:		<b>380</b>	<b>256,1</b>
Второй завтрак*	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>42,6</b>
Обед	Салат из кукурузы	50	49,5
	Суп-пюре из картофеля с гренками	180/20	160,7
	Рыба отварная	60	107,1
	Пюре из свеклы	130	107,9
	Компот из сухофруктов	180	80,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	16	24,1
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
Всего за обед:		<b>681</b>	<b>607,7</b>
Полдник	Омлет с сыром	150	279,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	20
	Молоко кипяченое	180	118
Всего за полдник:		<b>350</b>	<b>417,9</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Блюдо из творога	100	174
	Кисломолочный напиток	150	84,1
Всего за ужин:		<b>250</b>	<b>258,1</b>
Всего за день:		<b>1761</b>	<b>1582,4</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУ детский сад «Росток»  
/Н.Ю.Скворцова  
19.01.2026г.

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

**на 20 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	Запеканка пшенная с творогом	90	156,6
	Соус молочный сладкий	20	17
	Яблоко свежее	70	31
	Какао с молоком	180	90
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30,1
Всего за завтрак:		<b>380</b>	<b>324,7</b>
Второй завтрак*	Яблоко свежее	<b>90</b>	<b>36,2</b>
	Морковь отварная	30	32,8
	Суп картофельный с крупой и говядиной, сметаной	180	133,3
	Капуста тушеная	130	97,9
	Птица тушеная	60	54,5
	Кисель п/я	180	68,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30,1
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
Всего за обед:		<b>645</b>	<b>495,3</b>
Полдник	Суфле рыбное	70	129
	Картофель тушеный	150	155
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30,1
	Кефир	180	90
Всего за полдник:		<b>420</b>	<b>404,1</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Каша молочная	150	200
	Молоко кипяченое	180	106,2
Всего за ужин:		<b>330</b>	<b>206,2</b>
Всего за день:		<b>1865</b>	<b>1571,9</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАДОУ детский сад «Росток»

/Н.Ю.Скворцова

19.01.2026г.

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

**на 21 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 рисом	200	143,18
	Чай с молоком	180	47,6
	Хлеб пшеничный	20	30,1
Всего за завтрак:		<b>410</b>	<b>220,88</b>
Второй завтрак	Напиток из шиповника	<b>100</b>	<b>48,5</b>
Обед	Яйцо варенное с гарниром из зеленого горошка	30/20	53,6
	Щи с картофелем, сметаной	200	76
	Рыба тушеная с овощами	80	81
	Картофель отварной в молоке	150	168
	Компот из изюма	200	106
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	60,2
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
Всего за обед:		<b>765</b>	<b>623,1</b>
Полдник	Макароны запеченные с сыром	150	222
	Снежок	180	156,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30,1
Всего за полдник:		<b>350</b>	<b>398,6</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Блюдо из овощей	100	113
	Молоко кипяченое	180	106,2
Всего за ужин:		<b>280</b>	<b>219,2</b>
Всего за день:		<b>1895</b>	<b>1520,38</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАДОУ детский сад «Росток»

\_\_\_\_\_/Н.Ю.Скворцова

19.01.2026г.

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

**на 22 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 пшенная молочная	180	204
	Кофейный напиток	180	81,7
	Хлеб пшеничный	20	30,1
Всего за завтрак:		<b>380</b>	<b>315,8</b>
Второй завтрак*	Фрукты свежие	<b>90</b>	<b>41,4</b>
	Яйцо вареное/овощи отварные	50	48,3
	Рассольник Ленинградский	180	93,6
	Жаркое по –домашнему	180	229,6
	Компот из яблок	180	62,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	60,2
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
Всего за обед:		<b>675</b>	<b>572,1</b>
Полдник	Капуста тушенная	150	105,7
	Пудинг рыбный запеченный	75	107
	Молоко кипяченое	180	105,3
Всего за полдник:		<b>355</b>	<b>318</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Омлет с сыром	50	97
	Чай с молоком	200	87
Всего за ужин:		<b>250</b>	<b>184</b>
Всего за день:		<b>1800</b>	<b>1431,3</b>

\*Служебная записка от 25.12.2025



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАДОУ детский сад «Росток»

/Н.Ю.Скворцова

19.01.2026г.

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

**на 23 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 рисовая молочная	200	215
	Чай с молоком	180	47,6
	Хлеб пшеничный	20	30,1
Всего за завтрак:		<b>400</b>	<b>292,7</b>
Второй завтрак	Чай с лимоном	<b>180</b>	<b>42,6</b>
	Кондитерские изделия	<b>15</b>	<b>62</b>
	Салат из свеклы	50	44,5
	Суп с макаронными изделиями	180	114,5
	Рыба отварная	60	83
	Картофельное пюре	130	118
	Компот из кураги	180	101,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30,1
	Хлеб «Дарницкий» витаминизированный	45	78,3
Всего за обед:		<b>665</b>	<b>570,1</b>
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	351
	Соус из кураги	30	20,9
	Кондитерские изделия	20	69,8
	Йогурт	180	156,6
Всего за полдник:		<b>380</b>	<b>598,3</b>
Рекомендованные блюда ужина (дома)	Блюдо из овощей	100	113
	Молоко кипяченое	180	108
Всего за ужин:		<b>280</b>	<b>221</b>
Всего за день:		<b>1920</b>	<b>1786,8</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