

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования



Е.А. Фомкина



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196

И.А. Тальпинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей до 3 - х лет (ясли)

05.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	150 г	224.25
	Чай с сахаром -200/10	210 г	63
	Сыр (порциями)	10 г	34.3
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		400 г	385.95
ЗАВТРАК №2	сок	150 г	64.5
Итого за ЗАВТРАК №2		150 г	64.5
ОБЕД	Салат "Ералаш"	30 г	28.41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150 г	66.75
	Плов (свинина)	150 г	264
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150 г	60.75
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		520 г	501.71
ПОЛДНИК	Булочка " Дорожная"	50 г	113
	Напиток "Витошка"	150 г	57
Итого за ПОЛДНИК		200 г	170
УЖИН	Рагу из филе птицы (курица)	180 г	117.27
	Чай с молоком	200 г	87
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за УЖИН		410 г	268.67
Итого за день		1680 г	1390.83

Составитель (ФИО, должность, подпись)



калькулятор

И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования



Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196



И.А. Талышинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей с 3-7 лет (в том числе ОВЗ)

05.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200 г	299
	Чай с сахаром -200/10	210 г	63
	Сыр (порциями)	10 г	34.3
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		450 г	460.7
ЗАВТРАК №2	сок	200 г	86
Итого за ЗАВТРАК №2		200 г	86
ОБЕД	Салат "Ералаш"	60 г	56.82
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200 г	89
	Плов (свинина)	210 г	369.6
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200 г	81
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		720 г	701.72
ПОЛДНИК	Булочка " Дорожная"	50 г	113
	Напиток "Витошка"	200 г	76
Итого за ПОЛДНИК		250 г	189
УЖИН	Рагу из филе птицы (курица)	210 г	136.815
	Чай с молоком	200 г	87
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за УЖИН		460 г	329.115
Итого за день		2080 г	1766.535

Составитель (ФИО, должность, подпись)



калькулятор

И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования

Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196

И.А. Тальшинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей до 3 - х лет (ясли)

06.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность ь
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая с малом сливочным	150 г	209.55
	какао с молоком	150 г	76.95
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		330 г	350.9
ЗАВТРАК №2	Плоды свежие (фрукт)	100 г	38
Итого за ЗАВТРАК №2		100 г	38
ОБЕД	Салат из моркови	30 г	39.6
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150 г	64.8
	Биточек рубленый из птицы	50 г	91.4
	Каша перловая рассыпчатая	120 г	167.4
	Соус белый основной	25 г	16.2
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150 г	60.75
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		565 г	521.95
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150 г	79.5
	Печенье	50 г	208.5
Итого за ПОЛДНИК		200 г	288
УЖИН	капуста тушеная с мясом (свинина)	180 г	299.79
	Чай с сахаром -200/10	210 г	63
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за УЖИН		420 г	427.19
Итого за день		1615 г	1626.04

Составитель (ФИО, должность, подпись)

калькулятор

И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования

Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196

И.А. Тальшинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей с 3-7 лет (в том числе ОВЗ)

06.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая с малом сливочным	200 г	279.4
	какао с молоком	200 г	102.6
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		430 г	446.4
ЗАВТРАК №2	Плоды свежие (фрукт)	120 г	45.6
Итого за ЗАВТРАК №2		120 г	45.6
ОБЕД	Салат из моркови	60 г	79.2
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200 г	86.4
	Биточек рубленый из птицы	70 г	127.96
	Каша перловая рассыпчатая	130 г	181.35
	Соус белый основной	25 г	16.2
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200 г	81
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		735 г	677.41
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200 г	106
	Печенье	50 г	208.5
Итого за ПОЛДНИК		250 г	314.5
УЖИН	капуста тушеная с мясом (свинина)	210 г	349.755
	Чай с сахаром -200/10	200 г	60
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за УЖИН		460 г	515.055
Итого за день		1995 г	1998.965

Составитель (ФИО, должность, подпись)

калькулятор И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий
образования

отделом дошкольного

Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196

И.А. Тальшинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей до 3 - х лет (ясли)

07.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150 г	220.35
	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	210 г	64.05
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		390 г	348.8
ЗАВТРАК №2	сок	150 г	64.5
Итого за ЗАВТРАК №2		150 г	64.5
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30 г	35.7
	Борщ Сибирский	150 г	61.05
	макаронные изделия отварные	120 г	115.92
	Рыба, тушенная в томате с овощами	110 г	157.3
	Напиток из шиповника	150 г	72.75
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		600 г	524.52
ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	150 г	75
	Крендель сахарный	50 г	142.5
Итого за ПОЛДНИК		200 г	217.5
УЖИН	Салат "Лакомство"	30 г	51.475
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140 г	445.06
	Чай с молоком	200 г	87
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за УЖИН		400 г	647.935
Итого за день		1740 г	1803.255

Составитель (ФИО, должность, подпись)

калькулятор И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования



Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196



И.А. Талыпинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей с 3-7 лет (в том числе ОВЗ)

07.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200 г	293.8
	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215 г	65.575
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		445 г	423.775
ЗАВТРАК №2	сок	200 г	86
Итого за ЗАВТРАК №2		200 г	86
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60 г	71.4
	Борщ Сибирский	210 г	85.47
	макаронные изделия отварные	130 г	125.58
	Рыба, тушенная в томате с овощами	110 г	157.3
	Напиток из шиповника	200 г	97
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		760 г	642.05
ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	200 г	100
	Крендель сахарный	50 г	142.5
Итого за ПОЛДНИК		250 г	242.5
УЖИН	Салат "Лакомство"	60 г	102.95
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140 г	445.06
	Чай с молоком	200 г	87
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за УЖИН		450 г	740.31
Итого за день		2105 г	2134.635

Составитель (ФИО, должность, подпись)



калькулятор И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования

 Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196

 И.А. Талышинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей до 3 - х лет (ясли)

08.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	150 г	215.55
	Чай с сахаром -200/10	210 г	63
	Повидло	20 г	52.4
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		410 г	395.35
ЗАВТРАК №2	Фрукты свежие (фрукт)	100 г	47
Итого за ЗАВТРАК №2		100 г	47
ОБЕД	Салат "Веснушка"	30 г	28.18
	Рассольник	150 г	57.75
	Картофельное пюре	120 г	110.4
	Компот из свежих яблок	150 г	72
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	100 г	221
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		590 г	571.13
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя"	50 г	100.5
	Молоко кипяченое	150 г	79.5
Итого за ПОЛДНИК		200 г	180
УЖИН	Салат из отварной фасоли	30 г	49.125
	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215 г	65.575
	Омлет натуральный	120 г	127.2
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за УЖИН		395 г	306.3
Итого за день		1695 г	1499.78

Составитель (ФИО, должность, подпись)

 калькулятор

И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования

Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196

И.А. Тальшинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей с 3-7 лет (в том числе ОВЗ)

08.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200 г	287.4
	Чай с сахаром -200/10	210 г	63
	Повидло	20 г	52.4
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		460 г	467.2
ЗАВТРАК №2	Плоды свежие (фрукт)	120 г	56.4
Итого за ЗАВТРАК №2		120 г	56.4
ОБЕД	Салат "Веснушка"	60 г	56.36
	Рассольник	200 г	77
	Картофельное пюре	120 г	110.4
	Компот из свежих яблок	200 г	96
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120 г	265.2
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		750 г	710.26
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя"	50 г	100.5
	Молоко кипяченое	200 г	106
Итого за ПОЛДНИК		250 г	206.5
УЖИН	Салат из отварной фасоли	60 г	98.25
	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	200 г	61
	Омлет натуральный	120 г	127.2
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за УЖИН		430 г	391.75
Итого за день		2010 г	1832.11

Составитель (ФИО, должность, подпись)

калькулятор И.В.Есютова

Согласовано:
заведующий отделом дошкольного
образования

Е.А. Фомкина



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196

И.А. Тальшинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей до 3 - х лет (ясли)

09.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями 1	150 г	109.5
	Кофейный напиток с молоком	150 г	59.25
	Масло сливочное (порциями)	5 г	37.4
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		335 г	270.55
ЗАВТРАК №2	сок	150 г	64.5
Итого за ЗАВТРАК №2		150 г	64.5
ОБЕД	Винегрет с горошком	30 г	39.505
	Суп картофельный с крупой (рис)	150 г	52.35
	Шницель из свинины	50 г	143
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120 г	201.6
	Соус красный основной	25 г	16.175
	Компот из смеси сухофруктов	150 г	82.5
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		565 г	616.93
ПОЛДНИК	Кисель с витаминами " Витошка"	150 г	66
	Вафли	50 г	175
Итого за ПОЛДНИК		200 г	241
УЖИН	Рагу из овощей	120 г	123
	Чай с молоком	200 г	87
	Тефтели рыбные в соусе	100 г	121
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за УЖИН		450 г	395.4
Итого за день		1700 г	1588.38

Составитель (ФИО, должность, подпись)

калькулятор

И.В.Есютова

Согласовано:

заведующий отделом дошкольного образования



Е.А. Фомкина

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 196



И.А. Тальшинская

МЕНЮ

дошкольного отделения для детей с 3-7 лет (в том числе ОВЗ)

09.10.2026

Прием пищи	Блюдо	Выход	Калорийность
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями 1	200 г	146
	Кофейный напиток с молоком	200 г	79
	Масло сливочное (порциями)	5 г	37.4
	Хлеб пшеничный	20 г	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10 г	17.4
Итого за ЗАВТРАК		435 г	326.8
ЗАВТРАК №2	сок	200 г	86
Итого за ЗАВТРАК №2		200 г	86
ОБЕД	Винегрет с горошком	60 г	79.01
	Суп картофельный с крупой (рис)	200 г	69.8
	Шницель из свинины	70 г	200.2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130 г	218.4
	Соус красный основной	25 г	16.175
	Компот из смеси сухофруктов	200 г	110
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за ОБЕД		735 г	798.885
ПОЛДНИК	Кисель с витаминами "Витошка"	200 г	88
	Вафли	50 г	175
Итого за ПОЛДНИК		250 г	263
УЖИН	Рагу из овощей	130 г	133.25
	Чай с молоком	200 г	87
	Тефтели рыбные в соусе	100 г	121
	Хлеб пшеничный	30 г	70.5
	Хлеб ржано-пшеничный	20 г	34.8
Итого за УЖИН		480 г	446.55
Итого за день		2100 г	1921.235

Составитель (ФИО, должность, подпись)



калькулятор

И.В.Есютова