

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Г. Колотушкина
« 16 » _____ 2024 г.



МЕНЮ на 09.01 2024 г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Омлет натуральный	120,8/187,2	80/120
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	30/40
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:	Сок фруктовый	33/33	75/75
Обед:			
	Суп картофельный с перловкой	68/92	150/200
	Тушеная капуста с курой	90/113	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Е. Колотушкина
2024 г.

МЕНЮ на 10.06 2024 г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	193,5/258,0	150/200
	Кофейный напиток на молоке	70/93	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Салат из б/к капусты	27/36	40/60
	Борщ с капустой и картофелем	61,5/84,0	150/200
	Жаркое по-домашнему	253/292	150/200
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кисель	33/33	150/180
	Запеканка манная	156,1/200	70/90

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Г. Колотушкина
« 10 » _____ 2024 г.

МЕНЮ на 13.01 2024 г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Салат из моркови	13,5/19,3	35/45
	Суп пшениный молочный	181/241	150/200
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:	Сок фруктовый	33/33	75/75
Обед:	Суп картофельный с горохом	109/145	150/200
	Гуляш	212/245	60/70
	Макароны отварные	114,3/171,4	90/135
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Печенье		1/1

135

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Г. Колотушкина
13.01.2024г.

МЕНЮ на 14.01 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Сырники из творога	189/275	70/100
	Сгущенное молоко	16/32	15/20
	Какао с молоком	69/93	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	94,5/126	150/200
	Плов из курицы	247,5/330	150/200
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кисель	33/33	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

Заведующий М
«Светлячок»
М.Е.К

МЕНЮ на 15.01

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	169,5/228	150/200
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Салат из свеклы с р.м.	42/66	40/60
	Суп-лапша домашняя	199,5/226	150/200
	Рыба припущенная	89,4/104,3	60/70
	Картофельное пюре	109/137	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Запеканка из творога	156,1/200	70/90



МЕНЮ на 16.01 2025г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Омлет натуральный	120,8/187,2	80/120
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	30/40
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:	Сок фруктовый	33/33	75/75
Обед:	Рассольник- Ленинградский	81/108	150/200
	Куриная котлета	123,6/144,2	60/70
	Тушеная капуста	90/113	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Г. Колотушкина
2024г.



МЕНЮ на 17.01 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Суп гречневый молочный	195/260	150/200
	Кофейный напиток на молоке	70/93	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Салат из б/к капусты	27/36	40/60
	Свекольник	93,3/126	150/200
	Рыбная котлета	89,4/104,3	60/70
	Картофельное пюре	109/137	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кисель	57/68,4	150/180
	Булочка домашняя	158/221	50/70



МЕНЮ на 20.01 2024 г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Салат из моркови	13,5/19,3	35/45
	Каша манная молочная	135/180	150/200
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:	Сок фруктовый	33/33	75/75
Обед:	Уха рыбацкая	63/92	150/200
	Куриная котлета	123,6/144,2	60/70
	Макароны отварные	114,7/171,4	90/135
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	Повидло	10/13	15/20

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ДС КВ

«Светлячок» п. Любохна

М.Г. Колотушкина

2024г.



МЕНЮ на

21.01

2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Сырники из творога	189/275	70/100
	Сгущенное молоко	16/32	15/20
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Свекольник	93,3/126	150/200
	Гуляш	212/245	60/70
	Каша перловая	195/260	90/130
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кисель	57/68,4	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ДС КВ

«Светлячок» п. Любохна

М.Г. Колотушкина

2024г.



МЕНЮ на 22.01 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Суп рисовый молочный	160,5/214	150/200
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Салат из свеклы	42/66	40/60
	Суп крестьянский с крупой	67,5/88	150/200
	Рыбная котлета	89,4/104,3	60/70
	Картофельное пюре	109/137	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Запеканка из творога	156,1/200	70/90



МЕНЮ на 23.01 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Омлет натуральный	120,8/187,2	80/120
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	30/40
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:	Сок фруктовый	33/33	75/75
Обед:			
	Суп картофельный с перловкой	68/92	150/200
	Тушеная капуста с курой	90/113	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30



МЕНЮ на 24.06 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	193,5/258,0	150/200
	Кофейный напиток на молоке	70/93	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Салат из б/к капусты	27/36	40/60
	Борщ с капустой и картофелем	61,5/84,0	150/200
	Жаркое по-домашнему	253/292	150/200
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кисель	33/33	150/180
	Запеканка манная	156,1/200	70/90

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КР
«Светлячок» п. Любохна
М.Г.Колотушкина
« 24 » _____ 2025 г.

МЕНЮ на 24.01 2025 г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Салат из моркови	13,5/19,3	35/45
	Суп пшенный молочный	181/241	150/200
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:	Сок фруктовый	33/33	75/75
Обед:	Суп картофельный с горохом	109/145	150/200
	Гуляш	212/245	60/70
	Макароны отварные	114,3/171,4	90/135
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Печенье		1/1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Г. Колотушкина
«24» 2024г.

МЕНЮ на 28.01 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Сырники из творога	189/275	70/100
	Сгущенное молоко	16/32	15/20
	Какао с молоком	69/93	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	94,5/126	150/200
	Плов из курицы	247,5/330	150/200
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кисель	33/33	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Г.Колотушкина
2024г.

МЕНЮ на 29.01 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	169,5/228	150/200
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Салат из свеклы с р.м.	42/66	40/60
	Суп-лапша домашняя	199,5/226	150/200
	Рыба припущенная	89,4/104,3	60/70
	Картофельное пюре	109/137	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Запеканка из творога	156,1/200	70/90

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС КВ
«Светлячок» п. Любохна
М.Г. Колотушкина
« 14 » _____ 2025г.

МЕНЮ на 30.01 2025г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Омлет натуральный	120,8/187,2	80/120
	Чай с сахаром	18/25	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	30/40
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:	Сок фруктовый	33/33	75/75
Обед:	Рассольник- Ленинградский	81/108	150/200
	Куриная котлета	123,6/144,2	60/70
	Тушеная капуста	90/113	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ ДС КИ
 «Светлячок» п. Любохна
 М.Г.Колотушкина
 « 30 » _____ 2024г



МЕНЮ на 31.01 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
Завтрак:	Суп гречневый молочный	195/260	150/200
	Кофейный напиток на молоке	70/93	150/200
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30
	М/сливочное	40/52,8	6/8
2-й завтрак:			
Обед:	Салат из б/к капусты	27/36	40/60
	Свекольник	93,3/126	150/200
	Рыбная котлета	89,4/104,3	60/70
	Картофельное пюре	109/137	120/150
	Компот из смеси с/ф	82/110	150/200
	Хлеб ржаной	78/99	30/38
Полдник:	Кисель	57/68,4	150/180
	Булочка домашняя	158/221	50/70