

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ДС КВ

«Светлячок» п. Любохна

М.Г. Колотушкина

2024г.



МЕНЮ на 01 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Кисель	57/68,4	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

ср

7

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ДС КВ  
«Светлячок» п. Любохна  
М.Г. Колотушкина  
« 02 » 2024г.



МЕНЮ на 02 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Запеканка из творога	156,1/200	70/90



2

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

МЕНЮ на 03 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>			
	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
<b>Полдник:</b>	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ ДС КВ  
 «Светлячок» п. Любохна  
 М.Г. Колотушкина  
 «23» 10 2024г.



МЕНЮ на 24.10 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



7п

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

МЕНЮ на 07 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Печенье		1/1

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

МЕНЮ на 08 10 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 09.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>			
	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  
 « 10 » \_\_\_\_\_ 2024г.

МЕНЮ на 10.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30



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



МЕНЮ на 11.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>			
	Кисель	57/68,4	150/180
	Булочка домашняя	158/221	50/70



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

МЕНЮ на 14.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	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 15.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Кисель	57/68,4	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ДС КВ  
«Светлячок» п. Любохна  
М.Г. Колотушкина  
« 16 » 10 2024г.



МЕНЮ на 16 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Запеканка из творога	156,1/200	70/90



17.  
2

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



МЕНЮ на 17 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>			
	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
<b>Полдник:</b>	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30

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

*Юсупов*



МЕНЮ на 18.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Кисель	33/33	150/180
	Запеканка манная	156,1/200	70/90



Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ ДС КВ  
 «Светлячок» п. Любохна  
 М.Г.Колотушкина  
 « 19 » 2024г.



МЕНЮ на 21.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	82/99	150/180
	Печенье		1/1

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



МЕНЮ на 22 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Кисель	33/33	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30





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

МЕНЮ на 23.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	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  
 \_\_\_\_\_  
 2024г.

МЕНЮ на 24.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30



Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ ДС КВ  
 «Светлячок» п. Любохна  
 М.Г. Колотушкина  
 « 25 » 2024г.



МЕНЮ на 25.10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>	Кисель	57/68,4	150/180
	Булочка домашняя	158/221	50/70



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ДС КВ  
«Светлячок» п. Любохна  
М.Г. Колотушкина  
«25» 10 2024г.

МЕНЮ на 28.10 2024г.

	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

29 10

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

« 29 » 10 2024г.



МЕНЮ на 30 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>			
<b>Обед:</b>	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
<b>Полдник:</b>			
	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  
 2024г.



МЕНЮ на 31 10 2024г.

	Наименование блюда	ккал	граммы
<b>Завтрак:</b>	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
<b>2-й завтрак:</b>	Сок фруктовый	33/33	75/75
<b>Обед:</b>			
	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
<b>Полдник:</b>	Кефир	84/108	150/180
	Хлеб пшеничный	50/75	20/30