

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г. Дубовки

*Е.И.Елесина* Н.Н.Елесина


Дата *12.01.2026*

1 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша молочная вязкая геркулесовая. №168	150	200
Кофейный напиток с молоком. №395	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Щи из свежей капусты с картофелем. №67	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета рубленая из птицы №305	50	70
Каша гречневая рассыпчатая №165	110	150
Соус томатный №348	30	30
Чай с лимоном №393	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Булочка ванильная №450	50	50
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром №392	150	190
<b>белки</b>	<b>41,83</b>	<b>54,0</b>
<b>жиры</b>	<b>45,06</b>	<b>54,6</b>
<b>углеводы</b>	<b>192,05</b>	<b>247,2</b>
<b>калорийность</b>	<b>1364,4</b>	<b>1720,7</b>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки  
Н.Н.Елесина

Дата 13.01.2026

2 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150	200
Бутерброд с сыром №3	45	45
Чай с сахаром №392	150	190
<b><u>2 завтрак</u></b>	100	100
Сок яблочный №399		
<b><u>Обед</u></b>		
Суп картофельный с бобовыми №87	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рагу из птицы №289	130	150
Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Запеканка морковная с творогом №168	100	150
Соус молочный сладкий №369	15	30
Чай с сахаром №392	150	200
<b>белки</b>	<b>46,1</b>	<b>50,0</b>
<b>жиры</b>	<b>47,4</b>	<b>47,9</b>
<b>углеводы</b>	<b>140,9</b>	<b>221,7</b>
<b>калорийность</b>	<b>1178,0</b>	<b>1494,2</b>

Утверждаю: Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки <i>Елисева</i> Н.Н.Елесина Дата <u>14.01.2026</u>		
 3 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном №393	180	180
<b>2 завтрак</b> Сок яблочный №399	100	100
<b>Обед</b> Суп картофельный с клецками №91	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рыба припущенная №259	60	80
Картофельное пюре №339	110	130
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b>Уплотненный полдник</b>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Компот из свежих плодов №372	150	200
<b>белки</b>	<b>29,1</b>	<b>39,4</b>
<b>жиры</b>	<b>24,6</b>	<b>30,5</b>
<b>углеводы</b>	<b>58,4</b>	<b>65,5</b>
<b>калорийность</b>	<b>1067,8</b>	<b>1355,0</b>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 15.01.2026

	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
<b>4 день</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	10	10
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110/5	130/5
Тефтели мясные №287	50	70
Соус томатный №348	20	30
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
Компот из сухофруктов №376	150	180
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Капуста тушеная №354	110	150
Вафли	50	70
Суфле куриное №327	60	80
Компот из сушеных фруктов(изюм)№376	150	200
<b>белки</b>	<b>52,6</b>	<b>48,67</b>
<b>жиры</b>	<b>50,8</b>	<b>43,9</b>
<b>углеводы</b>	<b>245,7</b>	<b>203</b>
<b>калорийность</b>	<b>1670,1</b>	<b>1824,2</b>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 16.01.2026

5 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная-пшеничная	150/2	200/2
Бутерброд с сыром №3	30/5/10	30/5/10
Чай с сахаром №392	150/8	190/10
<b>2 завтрак</b> Сок яблочный №399	150	150
<b>Обед</b>	150	200
Суп с рыбными консервами №95		
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Плов из птицы №304	130	150
Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b>Уплотненный полдник</b>		
Лапшевник с творогом №226	150	200
Соус молочный сладкий №369	15	30
Какао с молоком №397	150	200
<b>белки</b>	<b>58,1</b>	<b>72,7</b>
<b>жиры</b>	<b>57,3</b>	<b>69,6</b>
<b>углеводы</b>	<b>182,6</b>	<b>230,9</b>
<b>калорийность</b>	<b>1490,5</b>	<b>1852,9</b>

Утверждаю:  
 Заведующий МКДОУ д/с №3 г. Дубовки  
*Ф.И.О.* Н.Н.Елесина  
 Дата *19.01.2026*



	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>6 день</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная гречневая №185	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Масло сливочное №6	5	5
Чай с лимоном №393	180	180
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с фасолью и картофелем №69	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рыба припущенная №259	60	80
Картофельное пюре №339	110	150
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Хлеб пшеничный	20	30
Икра кабачковая №57	40	60
Компот из свежих плодов №372	150	200
<b>Белки</b>	<b>40,9</b>	<b>51,7</b>
<b>Жиры</b>	<b>38,8</b>	<b>46,4</b>
<b>углеводы</b>	<b>247,7</b>	<b>269,2</b>
<b>калорийность</b>	<b>1522,8</b>	<b>1725,8</b>

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

*Елисина* Н.Н. Елисина

Дата *20.01.2026*

	Выход в граммах	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>7 день</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая-молочная рисовая №174	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	20	40
Какао с молоком №397	180	200
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368)	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Птица, тушенная в соусе №373	30/30	40/40
Каша перловая вязкая №331	150	200
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Голубцы ленивые с соусом томатным №315	120/15	160/30
Вафли	30	50
Хлеб ржаной	20	30
Компот из с/фр(изюм) №376	150	180
<b>белки</b>	<b>38.5</b>	<b>56.6</b>
<b>жиры</b>	<b>44.3</b>	<b>65.1</b>
<b>углеводы</b>	<b>219</b>	<b>287.35</b>
<b>калорийность</b>	<b>1481.06</b>	<b>1973.2</b>

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3

*Евимова* Н.Н.Елесина

Дата *д. 01.02.06*

	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>8 день</b>		
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная из риса и пшена №175	150	200
Хлеб пшеничный	30	30
Сыр (порциями) №7	15	15
Кофейный напиток с молоком №395	150	200
<b><u>2 завтрак</u></b>		
Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Рассольник по-ленинградски №82	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета, рубленая с белокочанной капустой №455	50	70
Каша гречневая рассыпчатая № 179	155	200
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Чай с сахаром №392	150	190
<b>белки</b>	<b>37.32</b>	<b>52.74</b>
<b>жиры</b>	<b>47.9</b>	<b>58.74</b>
<b>углеводы</b>	<b>171.58</b>	<b>239.76</b>
<b>калорийность</b>	<b>1405</b>	<b>1882</b>

Утверждаю:  
 Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки  
 Н.Н.Елесина  
 Дата 22.01.2026

9 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями №93	150/2	200/2
Бутерброд с маслом №1	40/10	40/10
Чай с сахаром №392	150	190
<b>2 завтрак</b> Напиток кисломолочный «Снежок» №420	100	100
<b>Обед</b> Суп картофельный с крупой (пшено) №80	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рагу из птицы №289	130	150
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b>Уплотненный полдник</b> Запеканка морковная с творогом №168	130	180
Соус молочный(сладкий) №369	15	30
Чай с молоком №394	150	180
<b>белки</b>	44,1	60,8
<b>жиры</b>	48,9	59,6
<b>углеводы</b>	195,0	183,8
<b>калорийность</b>	1440,0	1524,3

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г. Дубовки

Н.Н. Елесина

Дата 25.01.2026

10 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша пшеничная молочная №182	150	200
Масло сливочное (порциями) №6	5	5
Хлеб пшеничный	30	30
Компот из сухофруктов. №376	150	180
<b><u>2 завтрак</u></b>	100	100
Сок яблочный №399		
<b><u>Обед</u></b> Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Плов из птицы №304	130	150
Чай с сахаром №392	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Каша пшеничная вязкая с маслом №182	155	205
Тефтели мясные №287	70	70
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с лимоном №393	180	200
<b>белки</b>	<b>41.84</b>	<b>58.52</b>
<b>жиры</b>	<b>54.61</b>	<b>66.8</b>
<b>углеводы</b>	<b>190.39</b>	<b>263.19</b>
<b>калорийность</b>	<b>1446.3</b>	<b>2075.1</b>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 26.01.2026

1 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная вязкая геркулесовая. №168	150	200
Кофейный напиток с молоком. №395	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
<b>2 завтрак</b> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем. №67	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Котлета рубленая из птицы №305	50	70
Каша гречневая рассыпчатая №165	110	150
Соус томатный №348	30	30
Чай с лимоном №393	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b>Уплотненный полдник</b>		
Омлет на натуральном молоке №216	80	100
Булочка ванильная №450	50	50
Хлеб пшеничный	20	30
Чай с сахаром №392	150	190
<b>белки</b>	<b>41,83</b>	<b>54,0</b>
<b>жиры</b>	<b>45,06</b>	<b>54,6</b>
<b>углеводы</b>	<b>192,05</b>	<b>247,2</b>
<b>калорийность</b>	<b>1364,4</b>	<b>1720,7</b>

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 27.01.2026

2 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Суп молочный с макаронными изделиями №93	150	200
Бутерброд с сыром №3	45	45
Чай с сахаром №392	150	190
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b>		
Суп картофельный с бобовыми №87	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рагу из птицы №289	130	150
Кисель из повидла №383	150	180
Хлеб ржаной	20	40
Хлеб пшеничный	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Запеканка морковная с творогом №168	100	150
Соус молочный сладкий №369	15	30
Чай с сахаром №392	150	200
<b>белки</b>	<b>46,1</b>	<b>50,0</b>
<b>жиры</b>	<b>47,4</b>	<b>47,9</b>
<b>углеводы</b>	<b>140,9</b>	<b>221,7</b>
<b>калорийность</b>	<b>1178,0</b>	<b>1494,2</b>

Утверждаю:


Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

Дата 28.01.2026

3 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	200
Масло(порциями) №6	10	10
Хлеб пшеничный	30	30
Чай с лимоном №393	180	180
<b><u>2 завтрак</u></b> Сок яблочный №399	100	100
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный с клецками №91	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Рыба припущенная №259	60	80
Картофельное пюре №339	110	130
Компот из сухофруктов №376	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Макароны отварные с сыром №206	120	160
Печенье	50	50
Компот из свежих плодов №372	150	200
<b>белки</b>	<b>29,1</b>	<b>39,4</b>
<b>жиры</b>	<b>24,6</b>	<b>30,5</b>
<b>углеводы</b>	<b>58,4</b>	<b>65,5</b>
<b>калорийность</b>	<b>1067,8</b>	<b>1355,0</b>

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки

 Н.Н.Елесина

Дата 29.01.2006

4 день	Выход в гр.	
	1-3 лет.	3-7 лет
<b><u>Завтрак</u></b>		
Каша жидкая молочная манная №185	150/5	200/5
Масло(порциями)№6	10	10
Чай с молоком №394	150	200
Хлеб пшеничный	40	30
<b><u>2 завтрак</u></b> Фрукты свежие (Яблоко) №368	100	100
<b><u>Обед</u></b> Борщ с капустой и картофелем №57	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Макаронные изделия отварные с маслом №205	110/5	130/5
Тефтели мясные №287	50	70
Соус томатный №348	20	30
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
Компот из сухофруктов №376	150	180
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
Капуста тушеная №354	110	150
Вафли	50	70
Суфле куриное №327	60	80
Компот из сушеных фруктов(изюм)№376	150	200
<b>белки</b>	<b>52,6</b>	<b>48.67</b>
<b>жиры</b>	<b>50,8</b>	<b>43.9</b>
<b>углеводы</b>	<b>245,7</b>	<b>203</b>
<b>калорийность</b>	<b>1670,1</b>	<b>1824.2</b>

Утверждаю:  
 Заведующий МКДОУ д/с №3 г.Дубовки  
 Н.Н.Елесина

Дата 30.01.2026

5 день	Выход в гр.	
	1-3 лет	3-7 лет
<u>Завтрак</u> Каша молочная пшеничная	150/2	200/2
Бутерброд с сыром №3	30/5/10	30/5/10
Чай с сахаром №392	150/8	190/10
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный №399	150	150
<u>Обед</u> Суп с рыбными консервами №95	150	200
Овощи по сезону (огурец или помидор соленый, капуста квашеная)	30	50
Плов из птицы №304	130	150
Кисель из повидла, джема, варенья №383	150	180
Хлеб пшеничный	20	40
Хлеб ржаной	20	40
<u>Уплотненный полдник</u>		
Лапшевник с творогом №226	150	200
Соус молочный сладкий №369	15	30
Какао с молоком №397	150	200
<b>белки</b>	<b>58,1</b>	<b>72,7</b>
<b>жиры</b>	<b>57,3</b>	<b>69,6</b>
<b>углеводы</b>	<b>182,6</b>	<b>230,9</b>
<b>калорийность</b>	<b>1490,5</b>	<b>1852,9</b>