

МЕНЮ

12 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	Макаронные изделия с маслом	200	224,00	7,34	6,02	35,26	4
	Кофейный напиток	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	Суп крестьянский	200	165,48	5,86	8,74	15,64	15
	Бигус	200	280,98	0,23	0,11	10,40	22
	Компот из сухофруктов	180	110,18	0,83	0,18	27,99	61
	Хлеб пшеничный	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	Хлеб ржаной	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	Пряник	60	347,70	5,61	4,46	71,25	76
	Кисель	180	20,47	0,00	0,00	5,38	64
Ужин	Сырники со сгущенным молоком	150/20	485,00	23,04	16,64	62,90	34
	Чай с сахаром	180	14,77	3,68	0,00	3,62	71

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33



Миронова О.В.

МЕНЮ

13 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	<i>Омлет</i>	150	268,95	17,93	15,88	14,03	9
	<i>Кофейный напиток</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	<i>Суп картофельный с мясным фаршем</i>	200	144,18	5,45	5,34	15,98	17
	<i>Оладьи из печени с соусом</i>	80	192,60	14,82	7,96	15,26	25
	<i>Каша гречневая</i>	120	163,38	4,86	6,02	22,43	35
	<i>Кисель</i>	180	20,47	0,00	0,00	5,38	64
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Гренки</i>	20	174,02	2,49	0,32	15,21	82
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	120,00	5,80	6,40	5,38	67
Ужин	<i>Каша ячневая</i>	200	196,06	5,56	7,82	25,78	6
	<i>Чай с сахаром</i>	180	14,77	3,68	0,00	3,62	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ

Миронова О.В.



МЕНЮ

14 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	Каша тиенная	200	199,42	6,31	8,32	24,70	5
	Какао с молоком	180	130,66	3,98	4,23	19,53	56
	Хлеб тиеничный с маслом, сыром	30/7/20	110,69	4,07	6,06	9,74	81,79
Завтрак 2							
	Свекольник	200	167,62	5,82	8,30	17,30	16
	Картофельная запеканка с мясом	180/30	305,87	17,53	15,32	24,52	23
	Компот из сухофруктов	180	37,30	0,05	0,00	9,78	62
	Хлеб тиеничный	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	Хлеб ржаной	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	Пирог с капустой	70	76,58	2,46	3,30	10,62	53
	Кофейный напиток	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	80	109,30	10,41	6,40	2,50	27
	Рис	120	156,17	2,90	3,35	28,54	38
	Чай с сахаром	180	14,77	3,68	0,00	3,62	72
	Хлеб тиеничный	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33



Миронова О.В.

МЕНЮ

15 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	Каша "Дружба"	200	184,87	5,40	7,96	27,78	1
	Какао с молоком	180	130,66	3,98	4,23	19,53	56
	Хлеб тиеничный с маслом	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	Рассольник	200	164,50	5,31	8,73	17,07	18
	Биточки мясные	70	188,70	17,58	11,74	8,14	32
	Картофельное пюре	150	149,23	3,68	4,93	22,40	43
	Напиток из шиповника	200	42,98	0,23	0,11	10,44	60
	Хлеб тиеничный	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	Хлеб ржаной	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	Булочка	70	257,50	4,40	17,30	6,70	54
	Кисель	200	20,47	0,00	0,00	5,38	64
Ужин	Макаронные изделия с овощами	200	159,00	4,39	5,40	24,96	89
	Чай с сахаром	180	14,77	3,68	0,00	3,62	72
	Хлеб тиеничный	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.



МЕНЮ

16 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	<i>Каша рисовая</i>	200	219,90	5,72	7,84	31,52	7
	<i>Кофейный напиток</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	<i>Хлеб тиеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2	<i>Яблоко</i>	125	47,00	0,40	0,40	9,80	85
	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	200	199,41	19,78	4,88	18,95	19
	<i>Азу по-татарски</i>	230	400,32	19,92	23,09	28,01	24
	<i>Икра свекольная</i>	60	24,69	0,82	0,07	5,05	49
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	110,18	0,83	0,18	27,99	62
	<i>Хлеб тиеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Печенье</i>	50	187,70	3,38	5,31	33,71	75
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	120,00	5,80	0,00	5,38	64
Ужин	<i>Омлет</i>	200	199,41	19,78	4,88	18,95	9
	<i>Чай с сахаром</i>	180	14,77	3,68	0,00	3,62	72
	<i>Хлеб тиеничный</i>	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.



МЕНЮ

19 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	166,78	5,88	7,14	19,52	2
	<i>Кофейный напиток</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	<i>Суп гороховый</i>	200	171,51	7,61	7,36	18,83	12
	<i>Печень тушеная в соусе</i>	80	115,20	10,64	6,16	4,40	26
	<i>Рис с овощами</i>	120	156,17	2,90	3,35	28,54	38
	<i>Компот из яблок</i>	180	44,26	0,32	0,11	10,66	59
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Вафли</i>	42	119,74	112,00	0,98	28,38	74
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	170,00	5,80	6,40	9,40	67
Ужин	<i>Рыбы запеченая в омлете</i>	150	243,06	24,32	14,52	3,47	28
	<i>Чай с лимоном</i>	180	23,69	0,16	0,00	5,60	72
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ

Миронова О.В.



|

МЕНЮ

20 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	Каша "Дружба"	200	184,82	5,40	7,96	22,78	1
	Какао с молоком	180	130,66	3,98	4,23	19,53	56
	Хлеб тиеничный с маслом	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	Борщ	200	150,65	5,52	8,21	13,48	11
	Тефтели	70	311,15	12,40	11,24	15,06	20
	Латша	140	168,00	5,50	4,51	26,44	36
	Компот из сухофруктов	180	37,30	0,05	0,00	9,79	62
	Хлеб тиеничный	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	Хлеб ржаной	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	Печенье	70	187,70	3,38	5,31	33,71	75
	Крфейный напиток	200	103,37	3,38	3,71	14,33	55
Ужин	Пюре из гороха	200	331,96	20,58	5,70	49,60	37
	Чай с сахаром	180	14,77	0,11	0,00	3,62	72
	Хлеб тиеничный	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.



|

МЕНЮ

21 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карт
	<i>Каша гречневая</i>	200	261,88	8,42	7,01	37,82	35
	<i>Кофе с молоком</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	<i>Хлеб тиеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2	<i>Банан</i>	140	142,00	2,25	0,75	31,50	86
	<i>Суп-латиа</i>	200	113,11	2,69	5,38	13,45	10
	<i>Голубцы ленивые</i>	70	140,90	7,90	9,00	6,73	88
	<i>Соус томатный</i>	30	33,91	0,77	1,01	5,46	93
	<i>Картофельное пюре</i>	150	149,23	3,68	4,93	22,40	43
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	37,30	0,05	0,00	9,79	62
	<i>Хлеб тиеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Коржик молочный</i>	70	192,40	3,59	4,91	34,19	50
	<i>Кисель</i>	200	20,47	0,00	0,00	5,39	64
Ужин	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	180/23	208,62	21,82	11,16	19,84	33
	<i>Чай с сахаром</i>	180	14,77	0,11	0,00	3,62	72
	<i>Хлеб тиеничный</i>	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.



|

МЕНЮ

22 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карты
	<i>Каша геркулесовая</i>	200	180,68	5,78	8,64	19,86	3
	<i>Какао с молоком</i>	180	130,66	3,98	4,23	19,53	56
	<i>Хлеб тиеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	<i>Суп овощной</i>	200	168,11	6,39	9,34	14,74	13
	<i>Гуляш</i>	100	200,30	14,34	14,56	3,02	21
	<i>Каша перловая с овощами</i>	120	113,41	2,84	2,54	19,69	39
	<i>Натток из шиповника</i>	180	42,98	0,23	0,11	10,40	60
	<i>Хлеб тиеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Пирог с повидлом</i>	70	193,10	4,60	2,04	37,44	70
	<i>Кисель</i>	200	20,47	0,00	0,00	5,39	64
Ужин	<i>Рагу из овощей</i>	200	208,08	2,95	8,55	15,39	45
	<i>Чай с сахаром</i>	180	14,77	0,11	0,00	3,62	72
	<i>Хлеб тиеничный</i>	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.

МЕНЮ

23 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карты
	<i>Каша манная</i>	200	96,96	2,81	3,86	11,43	4
	<i>Кофейный напиток</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	<i>Хлеб тиеничный с повидлом</i>	30/15	104,00	1,70	0,20	21,66	83,77
Завтрак 2	<i>Сок</i>	200	99,00	0,74	0,14	23,58	57
	<i>Щи</i>	200	139,68	5,31	8,21	10,81	14
	<i>Плов</i>	230	429,68	40,27	49,08	44,45	30
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	110,18	0,83	0,18	27,99	61
	<i>Хлеб тиеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Печенье</i>	43	187,70	3,38	5,31	33,71	75
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	120,00	5,80	6,40	9,40	67
Ужин	<i>Омлет</i>	150	268,95	17,93	15,88	14,03	9
	<i>Чай с сахаром</i>	180	14,77	0,11	0,00	3,62	72
	<i>Хлеб тиеничный</i>	30	47,00	1,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ

Миронова О.В.



МЕНЮ

26 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карты
	Макаронные изделия с маслом	200	224,00	7,34	6,02	35,26	4
	Кофейный напиток	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	Хлеб тиеничный с повидлом	30/15	104,00	1,70	0,20	21,66	83,77
Завтрак 2							
	Суп крестьянский	200	165,48	5,86	8,74	15,64	15
	Бигус	200	280,98	0,23	0,11	10,40	22
	Компот из сухофруктов	180	110,18	0,83	0,18	27,99	61
	Хлеб тиеничный	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	Хлеб ржаной	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	Пряник	60	347,70	5,61	4,46	71,25	76
	Кисель	180	20,47	0,00	0,00	5,38	64
Ужин	Сырники со сгущенным молоком	150/20	485,00	23,04	16,64	62,90	34
	Чай с сахаром	180	14,77	0,11	0,00	3,62	72

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.



МЕНЮ

27 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карты
	<i>Омлет</i>	150	268,95	17,93	15,88	14,03	9
	<i>Кофейный напиток</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	<i>Суп картофельный с мясным фаршем</i>	200	144,18	5,45	5,34	15,98	17
	<i>Оладьи из печени с соусом</i>	80	192,60	14,82	7,96	15,26	25
	<i>Каша гречневая</i>	120	163,38	4,86	6,02	22,43	35
	<i>Кисель</i>	180	20,47	0,00	0,00	5,38	64
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Гренки</i>	20	174,02	2,49	0,32	15,21	82
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	120,00	5,80	6,40	5,38	67
Ужин	<i>Каша ячневая</i>	200	196,06	5,56	7,82	25,78	6
	<i>Чай с лимоном</i>	180	23,69	0,16	0,00	5,60	72
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	47,00	4,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.



МЕНЮ

28 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карты
	<i>Каша тиенная</i>	200	199,42	6,31	8,32	24,70	5
	<i>Какао с молоком</i>	180	130,66	3,98	4,23	19,53	56
	<i>Хлеб тиеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2							
	<i>Свекольник</i>	200	167,62	5,82	8,30	17,30	16
	<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	180/30	305,87	17,53	15,32	24,52	23
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	37,30	0,05	0,00	9,78	62
	<i>Хлеб тиеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Пирог с капустой</i>	70	76,58	2,46	3,30	10,62	53
	<i>Кофейный напиток</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
Ужин	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	80	109,30	10,41	6,40	2,50	27
	<i>Рис</i>	120	156,17	2,90	3,35	28,54	38
	<i>Чай с лимоном</i>	180	23,69	0,16	0,00	5,60	72
	<i>Хлеб тиеничный</i>	30	47,00	4,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ

Миронова О.В.



МЕНЮ

29 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карты
	<i>Каша "Дружба"</i>	200	184,87	5,40	7,96	27,78	1
	<i>Какао с молоком</i>	180	130,66	3,98	4,23	19,53	56
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2	<i>Яблоко</i>	125	47,00	0,40	0,40	9,80	85
	<i>Рассольник</i>	200	164,50	5,31	8,73	17,07	18
	<i>Биточки мясные</i>	70	188,70	17,58	11,74	8,14	32
	<i>Картофельное пюре</i>	150	149,23	3,68	4,93	22,40	43
	<i>Икра кабачковая</i>	30	61,00	1,00	4,50	4,30	48
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	42,98	0,23	0,11	10,44	60
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Улитка с творогом</i>	70	257,50	4,40	17,30	6,70	54
	<i>Кисель</i>	200	20,47	0,00	0,00	5,38	64
Ужин	<i>Макаронные изделия с овощами</i>	200	159,00	4,39	5,40	24,96	89
	<i>Чай с сахаром</i>	180	14,77	0,11	0,00	3,62	71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	47,00	4,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ № 33

Миронова О.В.



МЕНЮ

30 января 2026г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	номер тех. карты
	<i>Каша рисовая</i>	200	219,90	5,72	7,84	31,52	7
	<i>Кофейный напиток</i>	180	103,37	3,38	3,71	14,33	55
	<i>Хлеб тиеничный с маслом</i>	30/7	75,30	1,64	3,28	0,28	83,79
Завтрак 2	<i>Яблоко</i>	125	47,00	0,40	0,40	9,80	85
	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	200	199,41	19,78	4,88	18,95	19
	<i>Азу по-татарски</i>	230	400,32	19,92	23,09	28,01	24
	<i>Икра свекольная</i>	60	24,69	0,82	0,07	5,05	49
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	110,18	0,83	0,18	27,99	62
	<i>Хлеб тиеничный</i>	40	94,00	3,68	0,40	19,32	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	100,50	3,68	0,70	18,85	84
Полдник	<i>Печенье</i>	50	187,70	3,38	5,31	33,71	75
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	120,00	5,80	6,40	9,40	67
Ужин	<i>Омлет</i>	200	199,41	19,78	4,88	18,95	9
	<i>Чай с сахаром</i>	180	14,77	0,11	0,00	3,62	71
	<i>Хлеб тиеничный</i>	30	47,00	4,58	0,20	9,66	83

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ

Миронова О.В.

