

**МЕНЮ на 11 декабря 2025 года**

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	150	6,440	5,063	32,259	192,302	1,568	№89
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>11,371</b>	<b>12,535</b>	<b>58,149</b>	<b>376,365</b>	<b>3,083</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>195</b>	<b>2,232</b>	<b>1,539</b>	<b>24,270</b>	<b>115,913</b>	<b>13,000</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты и моркови	40	0,624	2,581	1,003	29,483	0,746	№26
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	150	1,440	2,785	7,312	58,249	8,472	№36
	Тефтели из говядины с рисом	60	9,070	6,580	4,880	135,260	0,520	№108
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	№85
	Соус томатный	30	0,248	1,140	1,991	21,415	0,754	№179
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>18,991</b>	<b>18,064</b>	<b>79,091</b>	<b>560,061</b>	<b>75,502</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Капуста тушеная	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>5,845</b>	<b>8,576</b>	<b>49,906</b>	<b>297,003</b>	<b>86,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1485,00</b>	<b>38,439</b>	<b>40,714</b>	<b>211,416</b>	<b>1349,342</b>	<b>177,845</b>	

• При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

• Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

**МЕНЮ на 11 декабря 2025 года**

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин C	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,586	6,751	43,012	256,402	2,09	№89
	Кофеинный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	0,066	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>423</b>	<b>15,213</b>	<b>16,071</b>	<b>58,472</b>	<b>494,783</b>	<b>3,916</b>	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,310</b>	<b>1,620</b>	<b>24,750</b>	<b>118,645</b>	<b>14,5</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,780	2,611	1,254	29,606	1,119	№26
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	250	2,268	5,380	10,982	98,677	12,740	№36
	Тефтели из говядины с рисом	70	10,580	7,680	5,690	157,800	0,600	№108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018	№85
	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	1,356	№179
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25,169</b>	<b>27,512</b>	<b>106,111</b>	<b>769,522</b>	<b>80,833</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушеная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	102,8	№116
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
	Пряники	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,000	№151
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>8,450</b>	<b>10,496</b>	<b>74,215</b>	<b>425,216</b>	<b>102,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1873,00</b>	<b>51,142</b>	<b>55,699</b>	<b>263,548</b>	<b>1808,166</b>	<b>202,149</b>	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.