

**МЕНЮ на 12 марта 2026 года***День: четверг**Сезон: весенне-летний**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</b>								
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150	6,440	5,063	32,259	192,302	1,568	№89
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	<i>Батон, масло, сыр</i>	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>	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	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>	<i>Салат луковый</i>	20	0,266	1,800	1,400	22,666	0,746	№26
	<i>Свекольник со сметаной и яйцом на м/б</i>	150	1,440	2,785	7,312	58,249	8,472	№36
	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	60	9,070	6,580	4,880	135,260	0,520	№108
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	80	3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	№85
	<i>Соус томатный</i>	30	0,248	1,140	1,991	21,415	0,754	№179
	<i>Компот из шиповника</i>	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	<i>ржаной</i>	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>18,633</b>	<b>17,283</b>	<b>79,488</b>	<b>553,244</b>	<b>75,502</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<i>Капуста тушёная</i>	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	<i>Батон нарезной</i>	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	<i>Мясо отварное</i>	38	11,19	9,603	0,151	131,6	0,15	№149
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>408</b>	<b>15,855</b>	<b>17,239</b>	<b>35,057</b>	<b>355,403</b>	<b>86,41</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1483,00</b>	<b>48,091</b>	<b>48,596</b>	<b>196,964</b>	<b>1400,925</b>	<b>177,860</b>	

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

**МЕНЮ на 12 марта 2026 года***День: четверг**Сезон: весенне-летний**Возрастная категория: от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200	8,586	6,751	43,012	256,402	2,090	№89
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	<i>Батон, масло, сыр</i>	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>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	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>	
<b>ОБЕД</b>	<i>Салат луковый</i>	30	0,399	2,700	2,100	33,999	1,119	№26
	<i>Свекольник со сметаной и яйцом на м/б</i>	250	2,268	5,380	10,982	98,677	12,740	№36
	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	70	10,580	7,680	5,690	157,800	0,600	№108
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018	№85
	<i>Соус томатный</i>	40	0,391	2,159	3,081	32,552	1,356	№179
	<i>Компот из шиповника</i>	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	<i>ржаной</i>	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>24,788</b>	<b>27,601</b>	<b>106,957</b>	<b>773,915</b>	<b>80,833</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<i>Капуста тушёная</i>	200	3,632	7,979	17,620	152,417	102,8	№116
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	<i>Батон нарезной</i>	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
	<i>Сосиска</i>	55	5,500	11,95	0,200	130,000	0,000	№70
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>485</b>	<b>11,590</b>	<b>20,566</b>	<b>44,415</b>	<b>408,816</b>	<b>102,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1846,00</b>	<b>53,901</b>	<b>65,858</b>	<b>234,594</b>	<b>1795,376</b>	<b>202,149</b>	

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