

**МЕНЮ на 14 января 2026 года**

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 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 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный рисовый	150	4,460	1,650	14,190	73,340	1,30	№85
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	1,360	№153
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,516</b>	<b>9,675</b>	<b>45,680</b>	<b>266,962</b>	<b>2,49</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	0,000	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>195</b>	<b>2,175</b>	<b>0,475</b>	<b>35,100</b>	<b>155,205</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет	40	0,496	2,617	3,809	39,823	5,095	№32
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	1,752	2,785	11,139	81,584	18,870	№37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	1,201	№71
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333	0,000	№77
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный ржаной	40 20	3,070 1,320	0,850 0,200	16,740 8,040	97,500 38,000	0,000 0,000	№147 №149
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>16,998</b>	<b>15,519</b>	<b>109,597</b>	<b>480,547</b>	<b>26,526</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	0,950	№29
	Жаркое по-домашнему	170	8,020	11,797	24,140	243,200	29,47	№81
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,250	№244
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Булочка домашняя	50	3,586	4,942	30,670	173,840	0,160	№143
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>13,605</b>	<b>18,669</b>	<b>86,303</b>	<b>571,588</b>	<b>30,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1470,00</b>	<b>41,934</b>	<b>44,338</b>	<b>276,68</b>	<b>1474,302</b>	<b>69,846</b>	

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

• Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

**МЕНЮ на 14 января 2026 года**День: средаСезон: осенне-зимнийВозрастная 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 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный рисовый	250	5,950	2,200	18,920	97,780	1,130	№85
	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672	1,400	№153
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>12,368</b>	<b>13,250</b>	<b>59,760</b>	<b>350,452</b>	<b>2,53</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	0,000	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,250</b>	<b>0,500</b>	<b>36,150</b>	<b>160,005</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	6,250	№32
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250	1,752	4,641	11,139	90,544	31,84	№37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	1,316	№71
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	2,372	0,136	9,840	42,866	0,000	№147
	ржаной	30	2,059	1,224	13,360	69,353	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,627</b>	<b>20,687</b>	<b>72,865</b>	<b>434,229</b>	<b>40,766</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат из соленых огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750	1,175	№29
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630	34,61	№81
	Кисель	200	0,480	0,000	30,400	123,300	0,333	№244
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Булочка домашняя	60	4,303	5,903	36,804	208,608	0,200	№143
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>16,317</b>	<b>20,68</b>	<b>103,344</b>	<b>648,248</b>	<b>36,318</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1810,00</b>	<b>50,562</b>	<b>55,117</b>	<b>272,119</b>	<b>1592,934</b>	<b>89,614</b>	

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