

МЕНЮ на 22 января 2026 годаДень: четвергСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|-------------------------------------|---|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный гречневый | 150 | 5,274 | 5,137 | 22,239 | 151,105 | 0,850 | №85 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | 330 | 10,205 | 12,609 | 48,129 | 335,168 | 2,365 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | 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 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 195 | 2,232 | 1,539 | 24,270 | 115,913 | 13 | |
| ОБЕД | Рассольник домашний со сметаной на м/б | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,640 | 58,088 | 15,120 | №46 |
| | Биточек мясной паровой | 60 | 9,188 | 9,918 | 3,936 | 140,774 | 0,600 | №70 |
| | Капуста тушенная | 170 | 3,005 | 6,996 | 13,900 | 127,106 | 86,20 | №116 |
| | Компот из шиповника | 150 | 0,125 | 0,060 | 14,220 | 54,366 | 65,000 | №158 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,070 | 0,850 | 16,740 | 97,500 | 0,000 | №147 |
| | ржаной | 20 | 1,320 | 0,200 | 8,040 | 38,000 | 0,000 | №149 |
| Итого за обед | | 590 | 17,813 | 20,387 | 65,476 | 515,834 | 166,92 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Салат из капусты и моркови | 40 | 0,255 | 1,292 | 0,959 | 16,244 | 14,700 | №24 |
| | Картофель, тушенный с луком и томатом | 150 | 2,696 | 3,360 | 26,610 | 140,814 | 35,81 | №111 |
| | Кисель | 150 | 0,360 | 0,000 | 22,800 | 92,500 | 0,250 | №244 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,520 | 0,640 | 10,000 | 51,840 | 0,000 | №159 |
| Итого за уплотненный полдник | | 360 | 4,831 | 5,292 | 60,369 | 301,398 | 50,76 | |
| Итого за день: | | 1475,00 | 35,081 | 39,824 | 198,244 | 1268,313 | 233,045 | |

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

- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на 22 января 2026 годаДень: четвергСезон: осенне - зимнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|-------------------------------------|---|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный гречневый | 250 | 7,032 | 6,850 | 29,786 | 201,473 | 1,130 | №85 |
| | Кофейный 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 |
| Итого за завтрак | | 473 | 13,659 | 16,170 | 63,916 | 439,854 | 2,956 | |
| 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 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 200 | 2,310 | 1,620 | 24,750 | 118,640 | 14,5 | |
| ОБЕД | Рассольник домашний со сметаной на м/б | 250 | 1,842 | 3,938 | 14,400 | 96,813 | 25,190 | №46 |
| | Биточек мясной паровой | 70 | 19,289 | 31,973 | 4,510 | 381,828 | 0,700 | №70 |
| | Капуста тушенная | 200 | 3,632 | 7,979 | 17,620 | 152,417 | 102,8 | №116 |
| | Компот из шиповника | 150 | 0,125 | 0,060 | 14,220 | 54,366 | 65,000 | №158 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,070 | 0,850 | 16,740 | 97,500 | 0,000 | №147 |
| | ржаной | 30 | 1,543 | 0,918 | 10,020 | 52,014 | 0,000 | №149 |
| Итого за обед | | 740 | 29,501 | 45,718 | 77,510 | 834,938 | 193,69 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Салат из капусты и моркови | 50 | 0,321 | 1,739 | 1,216 | 21,496 | 9,200 | №24 |
| | Картофель, тушенный с луком и томатом | 180 | 3,242 | 3,867 | 31,960 | 167,619 | 43,07 | №111 |
| | 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 |
| Итого за уплотненный полдник | | 460 | 6,323 | 6,566 | 78,576 | 390,175 | 52,603 | |
| Итого за день: | | 1873,00 | 51,793 | 70,074 | 244,752 | 1783,607 | 263,752 | |

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