

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 тушеная	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, тушеный 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.
- Пицца 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 тушеная	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, тушеный 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.