

**МЕНЮ на 22 декабря 2025 года**День: понедельникСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи                      | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>Рецептуры |
|---------------------------------|---|-----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                 |   |                             | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                      |              |                |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 1              |   |                             |                      |        |          |                                      |              |                |
| ЗАВТРАК                         | Суп молочный с вермишелью                     | 150                         | 0,012                | 2,104  | 4,016    | 34,041                               | 0,006        | №55            |
|                                 | Кофейный напиток злаковый на молоке           | 150                         | 2,837                | 2,474  | 15,570   | 92,004                               | 1,470        | №151           |
|                                 | Батон с маслом                                | 20/5                        | 2,700                | 5,900  | 14,670   | 102,000                              | 0,045        | №1             |
| Итого за завтрак                |   | 325                         | 5,549                | 10,478 | 32,256   | 228,045                              | 1,521        |                |
| 2-ой ЗАВТРАК                    | Свежий фрукт, яблоко                          | 95                          | 1,482                | 1,539  | 9,120    | 51,908                               | 10,000       | №144           |
|                                 | Сок фруктовый<br>(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                            | Салат свекольный                              | 40                          | 0,468                | 2,581  | 5,520    | 45,805                               | 4,000        | №16            |
|                                 | Суп гречневый на м/б                          | 150                         | 3,793                | 0,472  | 16,576   | 81,584                               | 10,530       | №39            |
|                                 | Мясо, тушёное с овощами                       | 170                         | 11,310               | 15,427 | 18,580   | 253,755                              | 39,81        | №80            |
|                                 | Компот из сухофруктов                         | 150                         | 0,269                | 0,077  | 21,370   | 81,911                               | 1,200        | №162           |
|                                 | Хлеб пшеничный                                | 40                          | 3,070                | 0,850  | 16,740   | 97,500                               | 0,000        | №147           |
|                                 | ржаной  | 20                          | 1,320                | 0,200  | 8,400    | 38,000                               | 0,000        | №149           |
| Итого за обед                   |   | 570                         | 20,230               | 19,607 | 87,186   | 598,555                              | 55,54        |                |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК          | Омлет с морковью                              | 75                          | 3,795                | 5,189  | 3,380    | 74,557                               | 1,800        | №102           |
|                                 | 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           |
| Итого за<br>уплотненный полдник |   | 295                         | 6,635                | 6,769  | 39,386   | 244,454                              | 1,86         |                |
| Итого за день:                  |   | 1385,00                     | 34,646               | 38,393 | 183,098  | 1186,967                             | 71,921       |                |

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

**МЕНЮ на 22 декабря 2025 года**День: понедельникСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                      | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>Рецептуры |
|---------------------------------|--|-----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                 |  |                             | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                      |              |                |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 1              |  |                             |                      |        |          |                                      |              |                |
| ЗАВТРАК                         | Суп молочный с вермишелью                  | 250                         | 7,160                | 8,222  | 30,642   | 217,544                              | 1,130        | №55            |
|                                 | Кофейный напиток злаковый на молоке        | 180                         | 3,405                | 2,995  | 18,670   | 110,590                              | 1,760        | №151           |
|                                 | Батон с маслом                             | 30/5                        | 4,000                | 8,900  | 22,000   | 153,000                              | 0,000        | №1             |
| Итого за завтрак                |  | 465                         | 14,565               | 20,117 | 71,312   | 481,134                              |              |                |
| 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   | 118,645                              | 14,5         |                |
| ОБЕД                            | Салат свекольный                           | 50                          | 0,585                | 3,480  | 7,394    | 61,384                               | 5,000        | №16            |
|                                 | Суп гречневый на м/б                       | 250                         | 6,319                | 0,797  | 27,576   | 135,855                              | 17,820       | №39            |
|                                 | Мясо, тушёное с овощами                    | 200                         | 13,385               | 18,628 | 22,650   | 306,133                              | 48,31        | №80            |
|                                 | Компот из сухофруктов                      | 150                         | 0,269                | 0,077  | 21,370   | 81,911                               | 1,200        | №162           |
|                                 | 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                   |  | 720                         | 25,171               | 24,750 | 105,750  | 734,797                              | 72,33        |                |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК          | Омлет с морковью                           | 100                         | 5,175                | 6,773  | 5,214    | 101,206                              | 2,99         | №102           |
|                                 | Чай с сахаром                              | 200                         | 0,156                | 0,000  | 14,040   | 53,274                               | 0,100        | №152           |
|                                 | Батон нарезной                             | 30                          | 2,280                | 0,960  | 15,000   | 77,760                               | 0,000        | №159           |
|                                 | Пряники                                    | 40                          | 2,360                | 1,880  | 30,000   | 146,400                              | 0,000        | №151           |
| Итого за<br>уплотненный полдник |  | 370                         | 9,971                | 9,613  | 64,254   | 378,640                              | 3            |                |
| Итого за день:                  |  | 1755,00                     | 52,017               | 56,100 | 266,066  | 1713,216                             | 92,72        |                |

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