

**МЕНЮ на 23 января 2026 года**

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин C	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	1,760	№91
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>10,634</b>	<b>14,009</b>	<b>50,687</b>	<b>341,773</b>	<b>3,52</b>	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>95</b>	<b>1,482</b>	<b>1,539</b>	<b>9,120</b>	<b>51,908</b>	<b>10</b>	
ОБЕД	Суп овощной на м/б	150	1,165	1,609	5,914	41,317	18,770	№40
	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	1,145	№77
	Икра кабачковая	40	0,800	3,600	3,440	48,800	2,800	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>20,03</b>	<b>19,324</b>	<b>83,944</b>	<b>588,876</b>	<b>25,715</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	8,275	№64
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,333	35,333	0,000	№77
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750	0,000	№159
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>290</b>	<b>7,972</b>	<b>5,339</b>	<b>71,453</b>	<b>188,373</b>	<b>8,335</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1260,00</b>	<b>40,118</b>	<b>40,211</b>	<b>215,204</b>	<b>1170,93</b>	<b>47,57</b>	

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

**МЕНЮ на 23 января 2026 года**День: пятницаСезон: осенне - зимнийВозрастная 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 2 ДЕНЬ 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252	2,346	№91
	Кафе на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	2,11	№150
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14,108</b>	<b>19,325</b>	<b>67,816</b>	<b>459,060</b>	<b>4,456</b>	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,560</b>	<b>1,620</b>	<b>9,600</b>	<b>54,640</b>	<b>10</b>	
ОБЕД:	Суп овощной на м/б	250	1,998	3,216	10,018	74,505	31,240	№40
	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145	1,351	№77
	Икра кабачковая	50	0,950	4,450	3,850	59,500	3,500	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>23,365</b>	<b>25,071</b>	<b>96,098</b>	<b>699,669</b>	<b>40,591</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	12,35	№64
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>11,583</b>	<b>7,830</b>	<b>42,197</b>	<b>259,873</b>	<b>12,45</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1575,00</b>	<b>50,616</b>	<b>53,846</b>	<b>215,711</b>	<b>1473,242</b>	<b>67,497</b>	

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