

**МЕНЮ на 26 января 2026 года**

День: понедельник

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 1</b> <b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	150	0,012	2,104	4,016	34,041	0,006	№55
	<i>Кофеинный напиток злаковый на молоке</i>	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	<i>Батон с маслом</i>	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,045	№1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>5,549</b>	<b>10,478</b>	<b>32,256</b>	<b>228,045</b>	<b>1,521</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10,000	№144
	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>195</b>	<b>2,232</b>	<b>1,539</b>	<b>24,270</b>	<b>115,913</b>	<b>13</b>	
<b>ОБЕД</b>	<i>Салат свекольный</i>	40	0,468	2,581	5,520	45,805	4,000	№16
	<i>Суп гречневый на м/б</i>	150	3,793	0,472	16,576	81,584	10,530	№39
	<i>Мясо, тушеное с овощами</i>	170	11,310	15,427	18,580	253,755	39,81	№80
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	<i>ржаной</i>	20	1,320	0,200	8,400	38,000	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>20,230</b>	<b>19,607</b>	<b>87,186</b>	<b>598,555</b>	<b>55,54</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<i>Омлет с морковью</i>	75	3,795	5,189	3,380	74,557	1,800	№102
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	<i>Батон нарезной</i>	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	<i>Пряники</i>	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>295</b>	<b>6,635</b>	<b>6,769</b>	<b>39,386</b>	<b>244,454</b>	<b>1,86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1385,00</b>	<b>34,646</b>	<b>38,393</b>	<b>183,098</b>	<b>1186,967</b>	<b>71,921</b>	

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

**МЕНЮ на 26 января 2026 года**

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная 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 1 ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>14,565</b>	<b>20,117</b>	<b>71,312</b>	<b>481,134</b>		
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,310</b>	<b>1,620</b>	<b>24,750</b>	<b>118,645</b>	<b>14,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	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, тушеное 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 ржаной	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
		30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>25,171</b>	<b>24,750</b>	<b>105,750</b>	<b>734,797</b>	<b>72,33</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	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
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>9,971</b>	<b>9,613</b>	<b>64,254</b>	<b>378,640</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1755,00</b>	<b>52,017</b>	<b>56,100</b>	<b>266,066</b>	<b>1713,216</b>	<b>92,72</b>	

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