

МЕНЮ на 30 января 2026 годаДень: пятницаСезон: 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	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126	0,870	№54
	Кафе 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
Итого за завтрак		325	11,029	16,881	45,184	381,460	2,63	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	1,028	2,315	6,723	50,162	8,816	№38
	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,600	№70
	Овощи тушиёные	170	2,696	4,590	20,120	127,543	43,65	№123
	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
Итого за обед		540	18,052	17,873	70,709	517,984	56,066	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	120	15,070	10,294	16,820	215,995	0,747	№130
	Сгущенное молоко (промышленного производства)	20	1,700	1,400	11,200	66,000	0,000	№8
	Йогурт питьевой со вкусом клубники	150	4,200	3,750	16,500	120,000	0,000	№14
Итого за уплотненный полдник		290	16,677	10,694	28,020	281,995	0,747	
Итого за день:		1250,00	51,240	50,737	169,696	1353,347	69,443	

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

МЕНЮ на 30 января 2026 года

День: пятница

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			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	250	6,065	10,181	28,743	223,673	1,095	№54
	Какао 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
Итого за завтрак		465	14,296	23,016	70,603	503,481	3,205	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	4,536	2,011	10,518	75,681	14,740	№38
	Биточек мясной паровой	70	19,289	31,973	4,510	381,828	0,700	№70
	Овощи тушеные	200	3,120	5,562	23,380	150,210	50,65	№123
	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
Итого за обед		690	28,488	41,314	80,318	821,238	70,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	150	18,790	12,995	20,550	269,175	0,920	№130
	Сгущенное молоко (промышленного производства)	30	2,550	2,100	16,800	99,000	0,000	№8
	Йогурт питьевой со вкусом клубники	150	4,200	3,750	16,500	120,000	0,000	№14
Итого за уплотненный полдник		330	25,540	18,845	53,850	488,175	0,92	
Итого за день:		1585,00	69,884	84,795	214,371	1867,734	84,715	

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