

**Меню на «20» января 2026 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Вторник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша овсяная «Геркулес»	<b>150</b>	<b>6,8</b>	<b>14</b>	<b>28,7</b>	<b>267</b>
2	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>4,1</b>	<b>20,8</b>	<b>139</b>
3	Бутерброд с маслом и сыром	<b>25/10</b>	<b>3,7</b>	<b>11,6</b>	<b>10,1</b>	<b>160</b>
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>15,2</b>	<b>29,7</b>	<b>59,6</b>	<b>566</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат «Свеколка»	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>10,1</b>	<b>9,8</b>	<b>133</b>
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	<b>185</b>	<b>5,1</b>	<b>21,7</b>	<b>11,6</b>	<b>266</b>
3	Кнели из кур в сметанном соусе	<b>80/30</b>	<b>25</b>	<b>29,6</b>	<b>18,5</b>	<b>443</b>
4	Пюре картофельное	<b>155</b>	<b>3,5</b>	<b>9,9</b>	<b>19,9</b>	<b>181</b>
5	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
7	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17</b>	<b>82</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>705</b>	<b>38,7</b>	<b>71,9</b>	<b>106,2</b>	<b>1231</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай с молоком	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>9,8</b>	<b>73,0</b>
2	Печенье	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>7,4</b>	<b>42</b>
3	Яблоко	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>270</b>	<b>4,1</b>	<b>3,8</b>	<b>28</b>	<b>166,7</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Биточки рыбные запеченные	<b>85</b>	<b>19,6</b>	<b>18,9</b>	<b>18</b>	<b>319</b>
2	Овощи, припущенные в молочном соусе	<b>165</b>	<b>4,2</b>	<b>9,1</b>	<b>15,9</b>	<b>161</b>
3	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
4	Сок яблочный	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,8</b>	<b>73</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>440</b>	<b>26,4</b>	<b>28,4</b>	<b>70,4</b>	<b>640</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>84,4</b>	<b>133,8</b>	<b>264,2</b>	<b>2603,7</b>

**Меню на «20» января 2026 года  
Возрастная категория от 3х до 7 лет**

<b>Вторник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша овсяная «Геркулес»	200	8,5	15,1	35,5	313
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,7	21,8	151
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/16	6,6	14,6	15,1	219
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>441</b>	<b>20,4</b>	<b>34,4</b>	<b>72,4</b>	<b>683</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат «Свеколка»	75	1,1	10,2	11,7	142
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	235	6,8	22,9	13,4	291
3	Кнели из кур в сметанном соусе	85/30	25,3	30	19	449
4	Пюре картофельное	170	4	10,2	22,3	196
5	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	<b>Всего за обед</b>	<b>855</b>	<b>43,1</b>	<b>74</b>	<b>126,8</b>	<b>1350</b>
<b>Полдник</b>						
1	Чай с молоком	180	2,9	2,4	9,9	73,3
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
3	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Всего за полдник</b>	<b>320</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>36,6</b>	<b>212,7</b>
<b>Ужин</b>						
1	Биточки рыбные запеченные	95	20,9	15,8	13,4	278
2	Овощи, припущенные в молочном соусе	165	4,9	9,5	17,9	176
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
	<b>Всего за ужин</b>	<b>380</b>	<b>28,4</b>	<b>25,7</b>	<b>67,8</b>	<b>614</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>96,8</b>	<b>139</b>	<b>303,6</b>	<b>2859,7</b>