

**Меню на «21» января 2026 года
Возрастная категория до 3х лет**

среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша гречневая вязкая	150	6,8	13,5	27,7	258
2	Какао с молоком	155	6,3	5,9	17,1	148
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	335	14,7	28,3	54,9	533
Обед						
1	Салат из кукурузы (консервированной)	25	0,4	9,7	0,9	93
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	175	5,1	20,4	16,4	269
3	Рагу из кур	190	13,9	26,3	25,3	393
5	Компот из шиповника	150	0,3	0,1	14,4	66
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	600	24	57,1	93,7	990
Полдник						
1	Молоко кипяченое	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/2/10	1,6	8,9	16,7	153
	Всего за полдник	187	4,5	11,3	31,3	245
Ужин						
1	Салат из моркови	55	0,5	9,7	12,2	139
2	Сырники из творога	160	21,7	22,3	19,2	367
3	Соус молочный (сладкий)	50	1,8	8,9	17,3	155
4	Чай	150	0,1		0,2	1
	Всего за ужин	415	24,1	40,9	48,9	662
	Всего за день		67,3	137,6	228,8	2430

**Меню на «21» января 2026 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет**

среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша гречневая вязкая	200	8,2	14	33,6	293
2	Какао с молоком	185	6,8	6,4	18	160
3	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	425	17,4	29,6	66,7	606
Обед						
1	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,7	9,7	1,4	95
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	225	6,5	21,6	16,9	287
3	Рагу из кур	225	15,5	27,4	26,5	415
5	Компот из шиповника	200	0,3	0,1	14,4	66
6	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	760	28,9	59,5	109,9	1096
Полдник						
1						
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/2/10	1,6	8,9	16,7	153
	Всего за полдник	187	4,5	11,3	31,3	245
Ужин						
1	Салат из моркови	70	0,7	9,8	13,2	144
2	Сырники из творога	175	29,7	25,8	27	464
3	Соус молочный (сладкий)	60	2,4	9,6	18,2	167
4	Чай	180	0,1		0,3	2
	Всего за ужин	485	32,9	45,2	58,7	780
	Всего за день		83,7	145,6	266,6	2727