

**Меню на «30» января 2026 года
Возрастная категория до 3х лет**

Пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша манная	150	6,4	12	30,5	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	330	12,7	24,1	61,5	513
Обед						
1	Свекольный суп со сметаной	150	9,7	26,1	11,4	323
2	Суфле из кур	100	22,9	26,2	8,9	382
3	Овощи тушеные	125	3,6	18,2	22	266
5	Компот из сухофруктов	150			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	585	40,5	71,1	88,7	1149,7
Полдник						
1	Печенье	11	0,6	0,45	7,5	36,5
2	Чай	150	0,1	0	0,2	1,2
	Всего за полдник	161	0,7	4,15	7,7	37,7
Ужин						
1	Салат из моркови	65	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	170	20,8	21,8	27,3	394
3	Кисель густой (подлива)	40			7,8	31
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	150	0,1		0,2	1
	Всего за ужин	435	22,4	31,6	57,8	611
	Всего за день		76,3	127,0	215,7	2311,4

**Меню на «30» января 2026 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет**

Пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша манная	200	6,6	12,2	31	259
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	420	14,3	25,1	68	554
	Обед					
1	Свекольный суп со сметаной	200	11,7	27,4	16,1	361
2	Суфле из кур	130	26,2	26,9	8,9	405
3	Овощи тушеные	155	3,9	18,2	34	316
5	Компот из сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	745	47,7	73,2	119,4	1354
	Полдник					
1	Печенье	20	1,2	0,95	15	73
2	Чай	200	0,1	0	0,3	1,5
	Всего за полдник	220	1,3	0,95	15,3	74,5
	Ужин					
1	Салат из моркови	70	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	180	21,8	22,4	34,9	432
3	Кисель густой (подлива)	60			17,5	70
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	180	0,1		0,3	2
	Всего за ужин	500	23,4	32,2	75,2	689
	Всего за день		86,6	131,5	277,9	2671,5