

Меню на «12» января 2026 года
Возрастная категория до 3х лет

Понедельник

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	185	11,3	15,7	27,8	297
2	Чай	150	0,2		10,1	42
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	123
Всего за завтрак		365	13,1	24,4	47,7	462
Обед						
1	Икра кабачковая консервированная	19	0,4	1,7	1,5	23
2	Рассольник ленинградский со сметаной	150	6,9	21,6	16,8	292
3	Капуста тушеная	150	2,7	5,9	8,2	99,1
4	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
Всего за обед		529	14,3	29,8	72,9	622,1
Полдник						
1	Печенье	10	0,8	1,0	7,4	41,7
2	Кисель	150			13,4	54,2
Всего за полдник		160	0,8	1,0	20,8	95,9
Ужин						
1	Каша ячневая на молоке	150	6,3	12,1	29,3	250
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	17,2	73
Всего за ужин		340	8,9	12,5	66,2	410
Всего за день			37,2	72,6	207,8	1590

Меню на «12» января 2026 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	245/5	13,3	16,2	40,2	360
2	Чай	200	0,2		10,2	42
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	490	16,1	25,4	65,5	555
Обед						
1	Икра кабачковая консервированная	28	0,5	2,5	2,2	34
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	7,4	21,7	20,1	308
3	Капуста тушеная	130	2,4	5,0	7,1	84,2
4	Компот из смеси сухофруктов	200			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
6	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	738	16,2	29,9	95,9	698,2
Полдник						
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
2	Кисель	180			22,2	88,9
	Всего за полдник	200	1,5	2,0	37,1	172,3
Ужин						
1	Каша ячневая на молоке	200	7,5	12,4	36,1	285
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	390	10,1	12,8	72,6	445
	Всего за день		46,3	70,1	271,1	1870,5