

Меню на «15» января 2026 года
Возрастная категория до 3х лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
			Четверг			
	Завтрак					
1	Каша рисовая	150	5,8	12	31,1	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,4	160
	Всего за завтрак	335	14,2	26,8	62,1	546
	Обед					
1	Салат с солеными огурцами	50	0,5	9,8	1,6	97
2	Суп из овощей со сметаной	150	6,7	21,5	11,6	271
3	Рулет из кур с яйцом и луком	115	22,3	36,7	11,6	465
4	Картофельное пюре	155	3,5	9,6	19,9	179
5	Кисель	155			25,1	101
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	685	37,3	78,2	106,5	1282
	Полдник					
1	Чай с молоком	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/2/10	1,6	8,9	16,7	153
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за полдник	187	4,9	11,7	41,1	292
	Ужин					
1	Шницель рыбный натуральный	90	14,9	23,1	17,2	333
2	Капуста тушеная	140	2,8	9,8	8,4	136
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	420	20,3	33,3	62,1	629
	Всего за день		77,2	150	271,8	2749

Меню на «15» января 2026 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

№	Наименование блюд	Масса порции	Четверг			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша рисовая	200	6,6	12,3	38,6	291	
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/9	4,5	11,9	15,1	186	
Всего за завтрак			16,4	27,9	75,6	619	
Обед							
1	Салат с солеными огурцами	75	0,6	9,8	1,7	98	
2	Суп из овощей со сметаной	200/10	8,7	22,2	15,1	299	
3	Рулет из кур с яйцом и луком	110	22,4	37	7,6	451	
4	Картофельное пюре	170	4	9,9	22,3	193	
5	Кисель	185			9,7	101	
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,1	102	
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131	
Всего за обед		830	41,6	79,6	122,5	1375	
Полдник							
1	Чай с молоком	180	2,9	2,4	14,7	93	
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/3/20	1,7	8,9	23,3	180	
3	Яблоко	123	0,5	0,5	12,1	57,9	
Всего за полдник		228	5,1	11,8	50,1	330,9	
Ужин							
1	Шницель рыбный натуральный	85	20,5	23,3	13,3	343	
2	Капуста тушеная	165	3,1	9,8	10	144	
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87	
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73	
Всего за ужин		560	26,2	33,5	59,8	647	
Всего за день			89	152,8	308	2971,9	