

# МЕНЮ

## 20.10.2026 вторник

Кухня

| Наименование блюда                           | Вес блюда<br>(г) | Пищевая ценность |       |               | Энерг.<br>цен-<br>ность | №<br>ре-<br>ц |
|----------------------------------------------|------------------|------------------|-------|---------------|-------------------------|---------------|
|                                              |                  | Белки            | Жиры  | Угле-<br>воды |                         |               |
| Дети от 1 до 3 лет                           |                  |                  |       |               |                         |               |
| Завтрак                                      | 425              | 14.25            | 21.11 | 57.12         | 476                     |               |
| Бутерброды с маслом и сыром.                 | 55               | 6.52             | 12.26 | 11.20         | 181                     | 003/2         |
| Кофейный напиток с молоком                   | 180              | 2.68             | 2.84  | 11.80         | 84                      | 414/1         |
| Каша рисовая вязкая молочная                 | 180/5/5          | 5.05             | 6.01  | 34.12         | 211                     | 182/4         |
| Второй завтрак                               | 100              | 0.40             | 0.40  | 9.80          | 44                      |               |
| Яблоки                                       | 100              | 0.40             | 0.40  | 9.80          | 44                      | 386/1         |
| Обед                                         | 685              | 25.99            | 18.94 | 85.35         | 617                     |               |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью)   | 40               | 0.62             | 1.63  | 3.37          | 31                      | 021/2         |
| Суп картофельный с фасолью                   | 180              | 4.40             | 3.68  | 13.11         | 103                     | 087/1         |
| Гуляш из отварного мяса                      | 40/40            | 10.29            | 8.29  | 2.64          | 127                     | 293/1         |
| Хлеб пшеничный                               | 25               | 2.00             | 0.35  | 8.42          | 45                      | 002           |
| Хлеб ржаной                                  | 25               | 3.30             | 0.60  | 17.05         | 87                      | 004           |
| Компот из кураги                             | 180              | 0.51             |       | 17.92         | 74                      | 394/4         |
| Каша вязкая пшеничная (гарнир)               | 150/5            | 4.87             | 4.39  | 22.84         | 150                     | 183/12        |
| Полдник                                      | 230              | 15.48            | 5.98  | 36.00         | 260                     |               |
| Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)         | 50               | 6.48             | 3.28  | 20.70         | 138                     | 441/1         |
| Йогурт                                       | 180              | 9.00             | 2.70  | 15.30         | 122                     | 011           |
| Ужин                                         | 410              | 10.87            | 7.85  | 43.61         | 288                     |               |
| Капуста тушеная(Бигус)                       | 160/20           | 5.52             | 6.89  | 10.84         | 127                     | 143/2         |
| Чай с сахаром                                | 180              | 0.05             | 0.01  | 7.30          | 29                      | 411/1         |
| Хлеб пшеничный                               | 25               | 2.00             | 0.35  | 8.42          | 45                      | 002           |
| Хлеб ржаной                                  | 25               | 3.30             | 0.60  | 17.05         | 87                      | 004           |
| Итого за день:<br>Стоимость питания 210 руб. | 1 850            | 66.99            | 54.28 | 231.88        | 1 685                   |               |

# МЕНЮ

## 20.10.2026 вторник

Кухня

| Наименование блюда                           | Вес блюда<br>(г) | Пищевая ценность |       |               | Энерг.<br>цен-<br>ность | №<br>рец |
|----------------------------------------------|------------------|------------------|-------|---------------|-------------------------|----------|
|                                              |                  | Белки            | Жиры  | Угле-<br>воды |                         |          |
| Дети от 3 до 7 лет                           |                  |                  |       |               |                         |          |
| Завтрак                                      | 465              | 13.16            | 20.09 | 62.80         | 485                     |          |
| Бутерброды с маслом и сыром.                 | 55               | 6.52             | 12.26 | 11.20         | 181                     | 003/2    |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200              | 3.55             | 3.76  | 14.62         | 107                     | 414/2    |
| Каша рисовая вязкая молочная                 | 200/5/5          | 3.09             | 4.07  | 36.98         | 197                     | 182/4    |
| Второй завтрак                               | 100              | 0.40             | 0.40  | 9.80          | 44                      |          |
| Яблоки                                       | 100              | 0.40             | 0.40  | 9.80          | 44                      | 386/1    |
| Обед                                         | 755              | 29.29            | 21.67 | 90.28         | 673                     |          |
| Гуляш из отварного мяса                      | 50/50            | 12.89            | 10.19 | 3.28          | 156                     | 293/2    |
| Хлеб пшеничный                               | 25               | 2.00             | 0.35  | 8.42          | 45                      | 002      |
| Хлеб ржаной                                  | 25               | 3.30             | 0.60  | 17.05         | 87                      | 004      |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью)   | 50               | 0.78             | 2.05  | 4.21          | 38                      | 021/2    |
| Суп картофельный с фасолью                   | 200              | 4.89             | 4.09  | 14.57         | 115                     | 087/1    |
| Компот из кураги                             | 200              | 0.56             |       | 19.91         | 82                      | 394/4    |
| Каша вязкая пшеничная (гарнир)               | 150/5            | 4.87             | 4.39  | 22.84         | 150                     | 183/12   |
| Полдник                                      | 250              | 16.48            | 6.28  | 37.70         | 273                     |          |
| Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)        | 50               | 6.48             | 3.28  | 20.70         | 138                     | 441/1    |
| Йогурт                                       | 200              | 10.00            | 3.00  | 17.00         | 135                     | 011      |
| Ужин                                         | 450              | 11.64            | 9.99  | 46.90         | 324                     |          |
| Чай с сахаром                                | 190/10           | 0.11             | 0.03  | 9.10          | 37                      | 411/2    |
| Хлеб пшеничный                               | 25               | 2.00             | 0.35  | 8.42          | 45                      | 002      |
| Хлеб ржаной                                  | 25               | 3.30             | 0.60  | 17.05         | 87                      | 004      |
| Капуста тушеная(Бигус)                       | 180/20           | 6.23             | 9.01  | 12.33         | 155                     | 143/2    |
| Итого за день:<br>Стоимость питания 210 руб. | 2 020            | 70.97            | 58.43 | 247.48        | 1 799                   |          |