

Заведующий

Xmaeva A.M

**МЕНЮ**  
14.01.2026 среда

KYX49

Дети от 3 до 7 лет

[illegible]

# МЕНЮ

14.01.2026 среда

| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рецеп |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|---------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>422</b>   | <b>18,96</b> | <b>18,85</b> | <b>44,12</b>  | <b>0,73</b>  |         |         |
| Бутерброды с маслом                           | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10/1 |         |
| Пудинг из творога (запеченный)                | 198          | 13,62        | 8,25         | 17,24         | 0,16         |         |         |
| Чай с молоком                                 | 88           | 2,89         | 3,05         | 12,76         |              |         |         |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>82</b>    | <b>3,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>4,10</b>   | <b>0,30</b>  |         |         |
| Ряженка                                       | 82           | 3,00         | 6,00         | 4,10          | 0,30         | 100/4/2 |         |
| <b>Обед</b>                                   | <b>656</b>   | <b>29,91</b> | <b>23,89</b> | <b>80,49</b>  | <b>89,92</b> |         |         |
| Салат из репчатого лука                       | 34           | 0,53         | 2,11         | 3,31          | 1,60         | 40/1/1  |         |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые            | 139          | 9,32         | 7,07         | 9,64          | 0,09         | 60/2/1  |         |
| Напиток из плодов шиповника                   | 63           | 0,57         | 3,41         | 7,63          | 79,20        | 100/1/1 |         |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |         |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |         |
| Пюре из бобовых с маслом                      | 206          | 11,97        | 5,34         | 27,44         |              | 130/1/1 |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 82           | 2,22         | 9,01         | 1,00          | 18,12        |         |         |
| <b>Полдник</b>                                | <b>196</b>   | <b>4,02</b>  | <b>6,06</b>  | <b>31,52</b>  | <b>2,16</b>  |         |         |
| Компот из вишни                               | 81           | 0,27         | 0,16         | 19,72         | 2,16         | 180/3/6 |         |
| Пряники                                       | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |         |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>317</b>   | <b>12,48</b> | <b>7,90</b>  | <b>49,08</b>  | <b>0,67</b>  |         |         |
| Суп молочный с макаронными изделиями          | 128          | 4,74         | 4,92         | 16,18         | 0,66         | 180/1/1 |         |
| Яйца вареные 1/2                              | 28           | 2,39         | 2,02         | 0,13          |              | 1/2/2/1 |         |
| Чай с сахаром                                 | 29           | 0,05         | 0,01         | 7,30          | 0,01         | 180/4/1 |         |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |         |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              |         |         |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 673</b> | <b>68,37</b> | <b>62,70</b> | <b>209,31</b> | <b>93,78</b> |         |         |

**Итого за день:**  
**Стоимость питания 210 руб.**

# МЕНЮ

14.01.2026 среда

| Наименование                                 | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г)    | № пер. |
|----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------|
| <b>Завтрак</b>                               | <b>354</b>   | <b>11,95</b> | <b>6,57</b>  | <b>61,86</b>  | <b>0,02</b>   |            |        |
| Чай с сахаром                                | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02          | 190/10 411 |        |
| Хлеб пшеничный                               | 69           | 2,98         | 0,56         | 12,95         |               | 35         |        |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом          | 248          | 8,86         | 5,98         | 39,81         |               | 150/5 1/9  |        |
|                                              | <b>677</b>   | <b>31,09</b> | <b>25,72</b> | <b>79,86</b>  | <b>102,86</b> |            |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |              |              |               |               |            |        |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые           | 125          | 10,08        | 7,24         | 4,86          | 0,04          |            |        |
| Напиток из плодов шиповника                  | 77           | 0,64         | 3,78         | 9,99          | 88,00         | 200 411    |        |
| Хлеб пшеничный                               | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |               | 35         |        |
| Хлеб ржаной                                  | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               |            |        |
| Пюре из бобовых с маслом                     | 206          | 11,97        | 5,34         | 27,44         |               |            |        |
| Салат из репчатого лука                      | 48           | 0,70         | 3,00         | 4,55          | 5,00          |            |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик) | 89           | 2,40         | 5,41         | 7,55          | 9,77          | 200 73     |        |
|                                              | <b>205</b>   | <b>4,05</b>  | <b>6,08</b>  | <b>33,71</b>  | <b>2,40</b>   |            |        |
| <b>Полдник</b>                               |              |              |              |               |               |            |        |
| Пряники                                      | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50         |        |
| Компот из вишни                              | 90           | 0,30         | 0,18         | 21,91         | 2,40          | 200 180    |        |
|                                              | <b>359</b>   | <b>13,07</b> | <b>6,45</b>  | <b>62,16</b>  | <b>0,02</b>   |            |        |
| <b>Ужин</b>                                  |              |              |              |               |               |            |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом         | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |               | 150 210    |        |
| Яйца вареные 1/2                             | 28           | 2,39         | 2,02         | 0,13          |               | 1/2 210    |        |
| Чай с сахаром                                | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02          |            |        |
| Хлеб пшеничный                               | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |               |            |        |
| Хлеб ржаной                                  | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               |            |        |
|                                              | <b>1 595</b> | <b>60,16</b> | <b>44,82</b> | <b>237,59</b> | <b>105,30</b> |            |        |

**Итого за день:**  
**Стоимость питания 210 руб.**