

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

# МЕНЮ

## 25.09.2025 четверг

| Тип блюда                         | Наименование                                   | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                | <b>467</b>   | <b>15,92</b> | <b>22,88</b> | <b>49,41</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
|                                   | Бутерброды с маслом                            | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10   | 1     |
|                                   | Молоко кипяченое                               | 106          | 5,26         | 5,63         | 8,55          | 1,04         | 200     | 419   |
|                                   | Каша "Геркулес" жидкая на молоке               | 225          | 8,21         | 9,70         | 26,24         | 0,96         | 200/5/5 | 199   |
| <b>Второй завтрак</b>             |                                                | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
|                                   | Сок яблочный                                   | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                       |                                                | <b>557</b>   | <b>18,29</b> | <b>15,36</b> | <b>86,21</b>  | <b>34,52</b> |         |       |
|                                   | Птица, тушенная с овощами                      | 182          | 10,38        | 7,51         | 18,16         | 8,03         | 40/160  | 218   |
|                                   | Хлеб пшеничный                                 | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 75      |       |
|                                   | Хлеб ржаной                                    | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 75      |       |
|                                   | Винегрет овощной с луком репчатым              | 48           | 0,69         | 3,08         | 4,33          | 5,13         | 50      | 46    |
|                                   | Рассольник ленинградский (с перловой крупой)   | 90           | 1,72         | 3,78         | 12,35         | 5,36         | 200     | 82    |
|                                   | Кисель из черной смородины                     | 105          | 0,20         | 0,04         | 25,90         | 16,00        | 200     | 396   |
| <b>Полдник</b>                    |                                                | <b>299</b>   | <b>8,98</b>  | <b>15,75</b> | <b>30,31</b>  | <b>0,60</b>  |         |       |
|                                   | Крендель сахарный                              | 134          | 2,98         | 3,75         | 22,11         |              | 50      | 443   |
|                                   | Ряженка                                        | 165          | 6,00         | 12,00        | 8,20          | 0,60         | 200     | 420   |
| <b>Ужин</b>                       |                                                | <b>526</b>   | <b>21,04</b> | <b>9,00</b>  | <b>90,24</b>  | <b>9,91</b>  |         |       |
|                                   | Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай) | 94           | 11,81        | 3,32         | 4,25          | 0,61         | 70/3    | 211   |
|                                   | Хлеб пшеничный                                 | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |              | 75      |       |
|                                   | Хлеб ржаной                                    | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 75      |       |
|                                   | Лимонный напиток                               | 117          | 0,47         | 0,05         | 28,75         | 8,40         | 200     | 24    |
|                                   | Рис отварной с овощами                         | 179          | 3,33         | 4,63         | 30,94         | 0,90         | 150     | 334   |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                | <b>1 896</b> | <b>64,63</b> | <b>62,99</b> | <b>267,47</b> | <b>49,03</b> |         |       |
| <b>Стоимость питания 210 руб.</b> |                                                |              |              |              |               |              |         |       |



Кухня  
Дети от 1 до 3 лет

**МЕНЮ**  
**25.09.2025 четверг**

| Тип блюда             | Наименование                                   | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г)    | № рец |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                | <b>414</b>   | <b>13,95</b> | <b>20,37</b> | <b>43,84</b>  | <b>1,72</b>  |            |       |
|                       | Бутерброды с маслом                            | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30 10      |       |
|                       | Молоко кипяченое                               | 95           | 4,74         | 5,07         | 7,70          | 0,94         | 180 41     |       |
|                       | Каша "Геркулес" жидкая на молоке               | 183          | 6,76         | 7,75         | 21,52         | 0,78         | 140 50     |       |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |            |       |
|                       | Сок яблочный                                   | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100 418    |       |
| <b>Обед</b>           |                                                | <b>568</b>   | <b>23,49</b> | <b>18,06</b> | <b>77,94</b>  | <b>28,34</b> |            |       |
|                       | Винегрет овощной с луком репчатым              | 34           | 0,51         | 2,17         | 3,16          | 1,64         | 40 46      |       |
|                       | Рассольник ленинградский (с перловой крупой)   | 81           | 1,54         | 3,41         | 11,11         | 4,82         | 180 82     |       |
|                       | Птица, тушенная с овощами                      | 227          | 15,96        | 11,49        | 14,89         | 7,48         | 20/160 319 |       |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25         |       |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25         |       |
|                       | Кисель из черной смородины                     | 94           | 0,18         | 0,04         | 23,31         | 11,10        | 140 41     |       |
| <b>Полдник</b>        |                                                | <b>282</b>   | <b>8,38</b>  | <b>14,55</b> | <b>29,49</b>  | <b>0,97</b>  |            |       |
|                       | Ряженка                                        | 148          | 5,40         | 10,80        | 7,38          | 0,97         | 180 41     |       |
|                       | Крендель сахарный                              | 134          | 2,98         | 3,75         | 22,11         |              | 50 443     |       |
| <b>Ужин</b>           |                                                | <b>498</b>   | <b>17,21</b> | <b>8,67</b>  | <b>87,50</b>  | <b>8,86</b>  |            |       |
|                       | Лимонный напиток                               | 106          | 0,42         | 0,04         | 25,88         | 7,56         | 180 392    |       |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |              | 25         |       |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25         |       |
|                       | Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай) | 77           | 8,03         | 3,00         | 4,38          | 0,40         | 60 271     |       |
|                       | Рис отварной с овощами                         | 179          | 3,33         | 4,63         | 30,94         | 0,90         | 150 334    |       |
|                       |                                                | <b>1 809</b> | <b>63,43</b> | <b>61,65</b> | <b>250,07</b> | <b>41,89</b> |            |       |

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

# МЕНЮ

25.09.2025 четверг



| Тип блюда             | Наименование                                   | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г)     | № рец |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| <b>Завтрак</b>        |                                                | <b>233</b>   | <b>6,43</b>  | <b>5,08</b>  | <b>40,37</b>  | <b>0,98</b>  |             |       |
|                       | Чай с сахаром                                  | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02         | 140/160 319 |       |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 69           | 2,98         | 0,56         | 12,95         |              | 25          |       |
|                       | Каша "Геркулес" (аллергик)                     | 127          | 3,34         | 4,49         | 18,32         | 0,96         | 200/334 150 |       |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |             |       |
|                       | Сок яблочный                                   | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100 418     |       |
| <b>Обед</b>           |                                                | <b>557</b>   | <b>18,29</b> | <b>15,36</b> | <b>86,21</b>  | <b>34,52</b> |             |       |
|                       | Птица, тушенная с овощами                      | 182          | 10,38        | 7,51         | 18,16         | 8,03         | 40/160 319  |       |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25          |       |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25          |       |
|                       | Винегрет овощной с луком репчатым              | 48           | 0,69         | 3,08         | 4,33          | 5,13         | 50 46       |       |
|                       | Рассольник ленинградский (с перловой крупой)   | 90           | 1,72         | 3,78         | 12,35         | 5,36         | 200 43      |       |
|                       | Кисель из черной смородины                     | 105          | 0,20         | 0,04         | 25,90         | 16,00        | 200 144     |       |
| <b>Полдник</b>        |                                                | <b>171</b>   | <b>3,09</b>  | <b>3,78</b>  | <b>31,21</b>  | <b>0,02</b>  |             |       |
|                       | Чай с сахаром                                  | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02         | 190/160 419 |       |
|                       | Крендель сахарный                              | 134          | 2,98         | 3,75         | 22,11         |              | 50 443      |       |
| <b>Ужин</b>           |                                                | <b>522</b>   | <b>20,91</b> | <b>8,95</b>  | <b>89,41</b>  | <b>9,91</b>  |             |       |
|                       | Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай) | 94           | 11,81        | 3,32         | 4,25          | 0,61         | 70/3 271    |       |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25          |       |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25          |       |
|                       | Лимонный напиток                               | 117          | 0,47         | 0,05         | 28,75         | 8,40         | 200 393     |       |
|                       | Рис отварной с овощами                         | 179          | 3,33         | 4,63         | 30,94         | 0,90         | 150 334     |       |
| <b>Итого за день:</b> |                                                | <b>1 530</b> | <b>49,12</b> | <b>33,17</b> | <b>258,50</b> | <b>47,43</b> |             |       |

**Стоимость питания 210 руб.**