

# МЕНЮ

## 26.03.2026 четверг

Кухня

| Тип блюда          | Наименование блюда                             | Вес блюда (г) | Пищевая ценность |       |           | Энерг. ценность | № рец |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------|------------------|-------|-----------|-----------------|-------|
|                    |                                                |               | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                 |       |
| Дети от 1 до 3 лет |                                                |               |                  |       |           |                 |       |
| Завтрак            |                                                | 400           | 13.95            | 20.37 | 43.84     | 414             |       |
|                    | Бутерброды с маслом                            | 30/10         | 2.45             | 7.55  | 14.62     | 136             | 1     |
|                    | Молоко кипяченое                               | 180           | 4.74             | 5.07  | 7.70      | 95              | 419   |
|                    | Каша "Геркулес" жидкая на молоке               | 170/5/5       | 6.76             | 7.75  | 21.52     | 183             | 199   |
| Второй завтрак     |                                                | 100           | 0.90             | 0.20  | 8.10      | 38              |       |
|                    | Апельсины                                      | 100           | 0.90             | 0.20  | 8.10      | 38              |       |
| Обед               |                                                | 630           | 23.87            | 17.75 | 66.43     | 521             |       |
|                    | Рассольник ленинградский (с перловой крупой)   | 180           | 1.54             | 3.41  | 11.11     | 81              | 82    |
|                    | Птица, тушенная с овощами                      | 20/160        | 15.96            | 11.49 | 14.89     | 227             | 319   |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 25            | 2.00             | 0.35  | 8.42      | 45              |       |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 25            | 3.30             | 0.60  | 17.05     | 87              |       |
|                    | Компот из клубники                             | 180           | 0.13             | 0.06  | 10.02     | 41              | 394   |
|                    | Икра свекольная                                | 40            | 0.94             | 1.84  | 4.94      | 40              | 55    |
| Полдник            |                                                | 230           | 8.38             | 14.55 | 29.49     | 282             |       |
|                    | Ряженка                                        | 180           | 5.40             | 10.80 | 7.38      | 148             | 420   |
|                    | Крендель сахарный                              | 50            | 2.98             | 3.75  | 22.11     | 134             | 443   |
| Ужин               |                                                | 440           | 17.08            | 8.62  | 86.67     | 494             |       |
|                    | Лимонный напиток                               | 180           | 0.42             | 0.04  | 25.88     | 106             | 392   |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 25            | 2.00             | 0.35  | 8.42      | 45              |       |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 25            | 3.30             | 0.60  | 17.05     | 87              |       |
|                    | Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай) | 60            | 8.03             | 3.00  | 4.38      | 77              | 271   |
|                    | Рис отварной с овощами                         | 150           | 3.33             | 4.63  | 30.94     | 179             | 334   |
| Итого за день:     |                                                | 1 800         | 64.18            | 61.49 | 234.53    | 1 749           |       |

Стоимость питания 210 руб.

# МЕНЮ

## 26.03.2026 четверг

Кухня

| Тип блюда          | Наименование блюда                             | Вес блюда (г) | Пищевая ценность |       |           | Энерг. ценность | № рец |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------|------------------|-------|-----------|-----------------|-------|
|                    |                                                |               | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                 |       |
| Дети от 3 до 7 лет |                                                |               |                  |       |           |                 |       |
| Завтрак            |                                                | 450           | 15.92            | 22.88 | 49.41     | 467             |       |
|                    | Бутерброды с маслом                            | 30/10         | 2.45             | 7.55  | 14.62     | 136             | 1     |
|                    | Молоко кипяченое                               | 200           | 5.26             | 5.63  | 8.55      | 106             | 414   |
|                    | Каша "Геркулес" жидкая на молоке               | 200/5/5       | 8.21             | 9.70  | 26.24     | 225             | 199   |
| Второй завтрак     |                                                | 100           | 0.90             | 0.20  | 8.10      | 38              |       |
|                    | Апельсины                                      | 100           | 0.90             | 0.20  | 8.10      | 38              |       |
| Обед               |                                                | 700           | 18.72            | 14.61 | 73.29     | 500             |       |
|                    | Икра свекольная                                | 50            | 1.17             | 2.30  | 6.17      | 50              | 55    |
|                    | Птица, тушенная с овощами                      | 40/160        | 10.38            | 7.51  | 18.16     | 182             | 319   |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 25            | 2.00             | 0.35  | 8.42      | 45              |       |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 25            | 3.30             | 0.60  | 17.05     | 87              |       |
|                    | Рассольник ленинградский (с перловой крупой)   | 200           | 1.72             | 3.78  | 12.35     | 90              | 82    |
|                    | Компот из клубники                             | 200           | 0.15             | 0.07  | 11.14     | 46              | 394   |
| Полдник            |                                                | 250           | 8.98             | 15.75 | 30.31     | 299             |       |
|                    | Крендель сахарный                              | 50            | 2.98             | 3.75  | 22.11     | 134             | 443   |
|                    | Ряженка                                        | 200           | 6.00             | 12.00 | 8.20      | 165             | 420   |
| Ужин               |                                                | 470           | 20.91            | 8.95  | 89.41     | 522             |       |
|                    | Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай) | 70/3          | 11.81            | 3.32  | 4.25      | 94              | 271   |
|                    | Хлеб пшеничный                                 | 25            | 2.00             | 0.35  | 8.42      | 45              |       |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 25            | 3.30             | 0.60  | 17.05     | 87              |       |
|                    | Лимонный напиток                               | 200           | 0.47             | 0.05  | 28.75     | 117             | 392   |
|                    | Рис отварной с овощами                         | 150           | 3.33             | 4.63  | 30.94     | 179             | 334   |
| Итого за день:     |                                                | 1 970         | 65.43            | 62.39 | 250.52    | 1 826           |       |

Стоимость питания 210 руб.





# МЕНЮ

## 26.03.2026 четверг

Кухня

| Тип блюда            | Наименование блюда                             | Вес блюда (г) | Пищевая ценность |       |           | Энерг. ценность | № рец |
|----------------------|------------------------------------------------|---------------|------------------|-------|-----------|-----------------|-------|
|                      |                                                |               | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                 |       |
| Дети 3-7 (аллергики) |                                                |               |                  |       |           |                 |       |
| Завтрак              |                                                | 445           | 6.43             | 5.08  | 40.37     | 233             |       |
|                      | Чай с сахаром                                  | 190/10        | 0.11             | 0.03  | 9.10      | 37              | 411   |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 35            | 2.98             | 0.56  | 12.95     | 69              |       |
|                      | Каша "Геркулес" (аллергик)                     | 200/5/5       | 3.34             | 4.49  | 18.32     | 127             | 199   |
| Второй завтрак       |                                                | 100           | 0.90             | 0.20  | 8.10      | 38              |       |
|                      | Апельсины                                      | 100           | 0.90             | 0.20  | 8.10      | 38              |       |
| Обед                 |                                                | 700           | 18.72            | 14.61 | 73.29     | 500             |       |
|                      | Икра свекольная                                | 50            | 1.17             | 2.30  | 6.17      | 50              | 55    |
|                      | Птица, тушенная с овощами                      | 40/160        | 10.38            | 7.51  | 18.16     | 182             | 313   |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 25            | 2.00             | 0.35  | 8.42      | 45              |       |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 25            | 3.30             | 0.60  | 17.05     | 87              |       |
|                      | Рассольник ленинградский (с перловой крупой)   | 200           | 1.72             | 3.78  | 12.35     | 90              | 87    |
|                      | Компот из клубники                             | 200           | 0.15             | 0.07  | 11.14     | 46              | 194   |
| Полдник              |                                                | 250           | 3.14             | 3.79  | 26.81     | 154             |       |
|                      | Чай с лимоном                                  | 190/5/5       | 0.16             | 0.04  | 4.70      | 20              | 412   |
|                      | Крендель сахарный                              | 50            | 2.98             | 3.75  | 22.11     | 134             | 443   |
| Ужин                 |                                                | 470           | 20.91            | 8.95  | 89.41     | 522             |       |
|                      | Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай) | 70/3          | 11.81            | 3.32  | 4.25      | 94              | 271   |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 25            | 2.00             | 0.35  | 8.42      | 45              |       |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 25            | 3.30             | 0.60  | 17.05     | 87              |       |
|                      | Лимонный напиток                               | 200           | 0.47             | 0.05  | 28.75     | 117             | 397   |
|                      | Рис отварной с овощами                         | 150           | 3.33             | 4.63  | 30.94     | 179             | 334   |
| Итого за день:       |                                                | 1 965         | 50.10            | 32.63 | 237.98    | 1 447           |       |

Стоимость питания 210 руб.