

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		ясли	сад
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад		
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	5,81	7,46	7,73	9,52	26,32	33,82	198,86	251,91	0,67	0,86
<i>Яйцо вареное</i>	20	40	2,59	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,50	63,00	0,00	0,00
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным, с сыром</i>	25/10/ 5	30/10/ 5	3,85	4,93	7,02	7,16	12,92	15,49	132,84	145,94	0,07	0,11

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты</i>	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	70,50	70,50	15,00	15,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Салат из кукурузы к/с</i>	30		0,86		1,85		2,41		29,79		2,79	
<i>Икра кабачковая</i>		60		0,54		2,82		3,56		41,76		0,00
<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы</i>	150/10	180/ 20	4,92	7,24	4,72	7,02	11,30	13,60	115,56	156,26	3,69	4,61
<i>Плов из отварной птицы</i>	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60,00	72,00	0,54	0,65
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)</i>	180	180	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	92,00	102,22	0,54	0,60
<i>Кондитерское изделие(печенье)</i>	20	20	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,40	83,40		

Ужин:

<i>Пудинг рыбный</i>	45/15	60/20	8,98	11,97	2,93	3,91	4,40	5,87	80,00	106,67	0,32	0,46
<i>Пюре картофельное</i>	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	109,80	137,25	14,53	18,69
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	35	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00

## МЕНЮ

2026 г.

## Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша полбяная молочная с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным Йогурт в инд. стаканчике</i>	140/5	180/5	3,78	4,83	7,58	9,30	22,99	29,41	175,20	220,52	0,67	0,80
	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68	0,00	0,00
	150	150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,30	6,30	76,66	76,66	0,45	0,45

## 2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

## Обед:

<i>Салат картофельный с морковью и солеными огурцами</i>	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,14	34,64	51,96	4,80	7,20
<i>Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье-не, с мясом говядины, со сметаной</i>	150/10/5	180/10/7	4,61	4,28	4,08	4,97	6,79	8,17	85,14	100,80	6,43	7,76
<i>Гуляш из отварной говядины</i>	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/5	6,45	7,64	3,13	5,61	29,16	34,49	170,14	218,47	0,00	0,00
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

## Полдник:

<i>Кисломолочный напиток(ряженка)</i>	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	92,00	102,22	0,45	0,60
---	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	--------	------	------

## Ужин:

<i>Королевская ватрушка</i>	130	150	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00	0,00	0,00
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,80
<i>Фрукты свежие (банан)</i>	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,50	31,50	144,00	144,00	10,0	10,0

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	4,24	5,36	6,37	9,85	23,41	29,49	168,76	229,05	0,60	0,86
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</i>	25/10/ 5	30/10/ 5	3,85	4,93	7,02	7,16	12,92	15,49	132,84	145,94	0,07	0,11

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие(апельсин)</i>	150	150	1,35	1,35	0,30	0,30	12,15	12,15	64,50	64,50	90,0 0	90,00
------------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-----------	-------

Обед:

<i>Салат из припущенной моркови с курагой</i>	40	60	0,59	0,82	0,04	3,13	5,73	5,14	25,68	51,96	1,83	7,20
<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	150/20	180/20	4,76	5,04	2,40	2,74	10,41	12,43	90,40	104,08	7,53	8,97
<i>Биточки «Домашние»</i>	60	80	8,89	11,86	6,95	9,26	12,82	17,09	132,65	176,86	0,06	0,08
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	110/2	130/5	4,06	4,82	4,76	7,54	19,42	22,99	136,73	179,00	0,00	0,00
<i>Кисель</i>	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	92,00	102,22	0,54	0,60
<i>Кондитерское изделие(вафли)</i>	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0,00	0,00

Ужин:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Рыба отварная</i>	60	70	10,53	12,24	0,41	1,66	0,47	0,55	48,00	56,00	0,44	0,10
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,57	70,57	0,00	0,00

## МЕНЮ

2026г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	4,72	6,04	6,25	5,54	23,28	30,04	184,67	214,80		
<i>Котлеты рубленые из говядины</i>	50	70	8,03	8,42	9,35	10,7	8,22	9,16	150,76	179,20		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	40	60	0,44	0,65	3,1	3,1	2,07	3,86	30,68	46,02		
<i>Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки, с мясом индейки</i>	150/10	180/20	3,72	5,83	3,74	5,27	7,30	9,96	80,85	118,35	3,81	5,26
<i>Индейка тушеная с овощами по-татарски</i>	30/30	40/30	10,03	10,76	8,30	10,11	17,97	19,42	101,63	150,93	16,41	5,05
<i>Пюре картофельное</i>	120	150	2,45	3,20	3,84	4,17	16,35	18,78	109,80	132,00	14,53	18,6
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i>	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	92,00	102,22	0,54	0,60
<i>Сдоба обыкновенная</i>	25	25	1,94	1,94	1,18	1,18	13,07	13,07	71,00	71,00		

Ужин:

<i>Запеканка творожная с молоком сгущённым</i>	130/20	130/20	24,20	24,20	20,06	20,06	32,78	32,73	408,20	408,20	0,54	0,54
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,053	0,06	0,015	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03



## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	4,26	5,47	6,05	6,75	22,64	29,12	162,46	199,50	0,82	1,05
<i>Чай без сахара с мармеладом</i>	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
<i>Яйцо вареное</i>	20	40	2,59	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,50	63,00		
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/10/5	30/10/5	3,85	4,93	7,02	7,16	12,92	15,49	132,84	145,94	0,07	0,11

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	70,50	70,50	15,00	15,00
-------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп картофельный с пшениной крупой, с мясными фрикадельками</i>	150/10	180/20	3,18	5,41	2,80	4,30	7,34	8,87	71,06	100,96	5,00	6,04
<i>Тефтели мясные</i>	60	80	6,95	7,20	6,25	8,33	6,75	9,00	110,95	147,93	0,05	0,07
<i>Рагу из овощей</i>	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	92,00	102,22	0,45	0,60
<i>Кондитерское изделие(сушки)</i>	20	20	2,18	2,18	0,26	0,26	13,76	13,76	66,20	66,20	0	0

Ужин:

<i>Рыба тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	245,00	0	0
<i>Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным</i>	110/2	130/2	2,65	3,14	1,77	5,46	25,86	32,56	134,03	192,01		
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,57	70,57	0,00	0,00

## МЕНЮ

\_\_\_\_\_ 2026 г

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	6,35	8,15	7,64	8,78	24,60	31,61	193,30	239,10	1,15	1,48
<i>Говядина тушеная с овощами по-татарски</i>	30/30	40/30	9,01	11,81	2,80	3,18	4,02	4,07	77,83	92,66	3,96	3,99
<i>Чай с молоком, с сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из кукурузы к/с Борщ со свежей капусты, картофелем на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной</i>	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,79	49,65	2,79	4,65
<i>Жаркое по-домашнему из отварной птицы</i>	150/10 /5	180/10 /7	3,82	4,15	5,56	6,45	6,77	8,15	96,51	112,17	6,43	7,95
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	200	11,75	15,97	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
<i>Хлеб пшеничный</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60,00	71,52	0,54	0,65
<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	96,30	102,22	0,54	0,60
--	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	--------	------	------

Ужин:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,57	70,57	0,00	0,00
<i>Чай с сахаром с яблоками</i>	150/5/ 10	180/6/ 10	0,09	0,11	0,06	0,06	5,99	6,99	24,70	28,70	1,02	1,03

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	4,72	6,06	6,99	7,25	23,28	30,07	184,67	228,00		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие</i>	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	70,50	70,50	15,0	15,0
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из квашенной капусты</i>	40	60	0,68	1,02	2,00	3,00	3,39	5,08	34,28	51,42	7,93	11,8 9
<i>Суп картофельный с пшеничной крупой, с куриными фрикадельками</i>	150/10	180/20	2,61	4,26	2,89	4,47	8,06	10,32	71,65	102,14	5,19	6,36
<i>Биточки рубленые из рыбы</i>	60	80	7,32	9,76	4,65	6,21	8,81	11,74	106,80	142,4	0,19	0,25
<i>Пюре картофельное</i>	120	150	2,45	3,20	3,84	4,17	16,35	18,78	109,80	132,00	14,5 3	18,6 9
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,38	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Молоко кипяченое</i>	180	200	5,09	6,00	4,53	5,42	8,42	10,08	94,44	113,33	2,27	2,60
<i>Ватрушка с повидлом</i>	50	50	2,97	2,97	1,98	1,98	21,2	21,2	121,33	121,00	0,00	0,00

Ужин:

<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	130	150	9,00	10,38	7,70	8,89	18,45	21,29	178,82	206,33	0,15	0,18
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00

## МЕНЮ

2026 г

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	5,81	7,46	7,73	9,52	26,32	33,82	198,86	251,91	0,67	0,86
<i>Яйцо вареное</i>	20	40	2,59	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,50	63,00		
<i>Какао с молоком</i>	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из припущенной моркови</i>	40	60	0,43	0,65	0,07	0,11	3,45	5,18	16,16	24,24	2,5	3,75
<i>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	150/10 /5	180/ 10/7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
<i>Гороховое пюре</i>	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,90	196,94		
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i>	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	91,20	102,22	0,54	0,60
---	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	--------	------	------

Ужин:

<i>Пудинг творожный с повидлом</i>	110/20	130/20	16,71	16,73	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03
<i>Фрукты свежие</i>	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,50	31,50	144,00	144,00	10,0	10,0

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/5	180/5	3,85	5,19	3,79	6,78	19,49	24,95	130,54	197,44	0,00	0,00
<i>Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным</i>	50/2	50/2	8,67	8,67	4,75	4,75	8,06	8,06	110,00	110,00	0,45	0,45
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/10/5	30/10/5	3,85	4,93	7,02	7,16	12,92	15,49	132,84	145,94	0,07	0,11

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты</i>	150	150	1,35	1,35	0,30	0,30	12,15	12,15	64,50	64,50	90,00	90,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Винегрет овощной</i>	40	60	0,55	0,82	2,46	3,70	3,37	5,06	37,92	59,88	4,10	6,15
<i>Суп-лапша домашняя на бульоне из индейки, с мясом индейки</i>	150/10	180/20	4,08	6,93	5,44	8,21	7,00	8,44	98,85	142,14	0,41	0,69
<i>Гуляш из отварной индейки</i>	30/30	40/40	9,56	12,75	5,30	7,06	2,04	2,72	92,63	123,51	2,38	3,18
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0,00	0,00
<i>Кисель</i>	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,5	16,18	63,00	75,24	0,83	0,99
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	92,00	102,22	0,54	0,60
<i>Булочка сладкая</i>	35	50	2,95	4,22	3,36	4,81	14,64	25,22	123,90	151,00		

Ужин:

<i>Котлеты рыбные</i>	60	80	7,69	10,27	4,09	4,88	6,69	8,93	87,15	116,25	0,40	0,55
<i>Картофель запеченный</i>	120	150	3,26	4,07	7,07	8,84	25,31	31,64	182,40	228,00	17,40	21,7
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,57	70,57	0,00	0,00

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/5	180/5	6,04	7,75	6,29	7,05	31,00	39,84	205,26	254,36	0,67	0,86
Чай с сахаром, с яблоком	170/6/ 10	180/6/ 10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		
Йогурт в инд. стаканчике	150	150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,30	6,30	76,66	76,66	0,45	0,45

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
-----	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10	180/20	2,61	5,64	2,89	3,59	8,06	9,57	71,65	96,77	5,16	6,20
Капуста тушеная с мясом	150	185	7,18	8,58	9,00	0,87	13,39	16,41	169,20	205,10	20,5	25,62
Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,77	19,68	70,57	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	50	2,31	3,30	0,42	0,60	13,85	19,82	69,23	99,10	0,00	0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток(кефир)	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,00	91,80	10,00	0,54	1,40
Кондитерское изделие(пряники)	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,10	128,10	0,00	0,00

Ужин:

Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,50	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,6	43,92
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00