



## МЕНЮ

На 15 Января 2026 год

| Прием пищи | Наименование блюд                                                 | Выход Сад/Ясли | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы                           | 180/4          | 5,57  | 5,45  | 27,3     | 182,8   |
|            |                                                                   | 150/3,5        | 4,82  | 4,72  | 23,6     | 158,5   |
|            | Хлеб пшеничный                                                    | 20             | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,00   |
|            |                                                                   | 15             | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            | Масло сливочное 72,5%                                             | 7              | 0,06  | 5,08  | 0,10     | 46,2    |
|            |                                                                   | 5              | 0,04  | 3,63  | 0,07     | 33,00   |
|            | Кофейный напиток с молоком (1 вариант)                            | 180            | 4,2   | 3,63  | 7,28     | 118,67  |
|            |                                                                   | 150            | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107,00  |
| II ЗАВТРАК |                                                                   |                |       |       |          |         |
| ОБЕД       | Икра овощная                                                      | 50             | 0,65  | 2,07  | 3,58     | 35,5    |
|            |                                                                   | 30             | 0,39  | 1,24  | 2,15     | 21,3    |
|            | Суп картофельный с бобовыми (горох)                               | 200            | 4,39  | 4,21  | 13,08    | 107,8   |
|            |                                                                   | 150            | 3,29  | 3,16  | 9,79     | 80,85   |
|            | Гренки из пшеничного хлеба                                        | 30             | 3,74  | 0,48  | 22,82    | 110,46  |
|            |                                                                   | 20             | 2,49  | 0,32  | 15,21    | 73,64   |
|            | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным «Крестьянским 72.5% | 74/8           | 12,50 | 15,70 | 6,40     | 216,00  |
|            |                                                                   | 60/6           | 9,37  | 17,78 | 4,80     | 162,00  |
|            | Каша рассыпчатая рисовая                                          | 130/4          | 6,31  | 4,47  | 28,34    | 178,75  |
|            |                                                                   | 110/4          | 6,31  | 4,47  | 28,34    | 178,75  |
|            | Компот из свежих плодов                                           | 180            | 0,11  | 0,00  | 27,11    | 108,90  |
|            |                                                                   | 150            | 0,09  | 0,00  | 22,59    | 90,75   |
|            | Хлеб пшеничный                                                    | 17,47          | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            |                                                                   | 20             | 0,76  | 0,08  | 4,92     | 23,50   |
|            | Хлеб ржаной                                                       | 32,14          | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
|            |                                                                   | 30             | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
| ПОЛДНИК    | Рагу из овощей с зеленым горошком                                 | 130            | 4,31  | 7,94  | 36,76    | 235,64  |
|            |                                                                   | 110            | 4,31  | 7,94  | 36,76    | 235,64  |
|            | Хлеб пшеничный                                                    | 10             | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            |                                                                   | 10             | 0,76  | 0,08  | 4,92     | 23,50   |
|            | Чай с сахаром                                                     | 200            | 0,07  | 0,02  | 11,10    | 44,4    |
|            |                                                                   | 180            | 0,06  | 0,02  | 9,99     | 40,0    |
|            | Итого за день                                                     | 1444           | 42,16 | 60,06 | 337,88   | 1350,86 |
|            |                                                                   | 1220           | 32,19 | 56,93 | 263,24   | 1108,49 |