

**МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет  
20.03.2026

| Прием пищи          | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша ячневая вязкая         | 150       | 5,21             | 10,46 | 38,26    | 271,26                  | 270         |
|                     | Бутерброд с маслом          | 37        | 3,61             | 6,41  | 12,82    | 124,51                  | 104         |
|                     | Кофейный напиток            | 150       | 0,06             | 0,05  | 10,68    | 43,17                   | 512         |
| итого за завтрак    |                             | 337       | 9,87             | 16,88 | 64,09    | 452,15                  |             |
| II завтрак          | Сок                         | 111       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      | 532         |
| итого за II завтрак |                             | 111       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      |             |
| обед                | Свекольник                  | 150       | 1,31             | 2,65  | 7,25     | 69,47                   | 145         |
|                     | Макаронные изделия отварные | 130       | 5,06             | 2,62  | 4,83     | 57,25                   | 354/120     |
|                     | Минтай под овощами          | 50        | 4,76             | 2,57  | 2,15     | 50,77                   | 354         |
|                     | Компот из смеси сухофруктов | 150       | 0,37             | 0     | 18,27    | 74,56                   | 522         |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной       | 40        | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                    | 122         |
| итого за обед       |                             | 565       | 13,7             | 10,61 | 71,27    | 452,91                  |             |
| полдник             | Булка "Нежная"              | 60        | 1,12             | 10,61 | 30,92    | 141,6                   | 602         |
|                     | Кисель                      | 150       | 1,02             | 0     | 21,76    | 91,14                   | 517         |
| итого за полдник    |                             | 185       | 2,14             | 10,61 | 52,69    | 232,74                  |             |
| ужин                | Картофель отварной          | 150       | 2,76             | 7,17  | 16,43    | 129,54                  | 438         |
|                     | Огурец консервированный     | 60        | 0,32             | 0,04  | 0,68     | 5,2                     | 121         |
|                     | Чай с сахаром               | 150       | 0                | 0     | 11,28    | 45,09                   | 505         |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной       | 40        | 2,84             | 0,4   | 16,52    | 81,8                    | 122/123     |
| итого за ужин       |                             | 400       | 5,92             | 7,61  | 44,91    | 261,63                  |             |
| Итого за день:      |                             |           | 32,43            | 45,91 | 245,74   | 1451,91                 |             |

**МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет  
20.03.2026

| Прием пищи          | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша ячневая вязкая                        | 200       | 5,21             | 10,46 | 38,26    | 271,26                  | 270         |
|                     | Бутерброд с маслом                         | 41        | 3,61             | 6,41  | 12,82    | 124,51                  | 104         |
|                     | Кофейный напиток                           | 200       | 2,29             | 2,67  | 26,11    | 138,36                  | 512         |
| итого за завтрак    |                                            | 440       | 11,11            | 19,54 | 77,19    | 534,13                  |             |
| II завтрак          | Сок                                        | 111       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      | 532         |
| итого за II завтрак |                                            | 111       | 0,5              | 0,1   | 10,1     | 46                      |             |
| обед                | Свекольник                                 | 200       | 1,74             | 3,53  | 5,43     | 9,67                    | 145         |
|                     | Макаронные изделия отварные, огурец свежий | 180/45    | 5,53             | 6,65  | 33,85    | 220,4                   | 432         |
|                     | Минтай под овощами                         | 60        | 6,68             | 3,59  | 3,01     | 71,08                   | 354         |
|                     | Компот из смеси сухофруктов                | 200       | 0,37             | 0     | 27,4     | 111,84                  | 522         |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной                      | 60        | 4,26             | 0,6   | 24,78    | 122,7                   | 122/123     |
| итого за обед       |                                            | 785       | 19,11            | 14,43 | 99,85    | 625,83                  |             |
| полдник             | Булка "Нежная"                             | 60        | 1,12             | 14,37 | 30,92    | 141,6                   | 602         |
|                     | Кисель                                     | 200       | 1,36             | 0     | 29,02    | 121,52                  | 517         |
| итого за полдник    |                                            | 235       | 2,48             | 14,37 | 59,94    | 263,12                  |             |
| ужин                | Картофель отварной                         | 200       | 2,76             | 7,17  | 16,43    | 129,54                  | 438         |
|                     | Огурец консервированный                    | 40        | 0,4              | 0,05  | 0,85     | 6,5                     | 120         |
|                     | Чай с сахаром                              | 200       | 0                | 0     | 15,04    | 60,12                   | 505         |
|                     | Хлеб пшеничный/ржаной                      | 60        | 4,26             | 0,6   | 24,78    | 122,7                   | 122/123     |
| итого за ужин       |                                            | 520       | 7,97             | 9,25  | 56,63    | 329,74                  |             |
| Итого за день:      |                                            |           | 41,17            | 57,75 | 303,71   | 1798,82                 |             |