

МЕНЮ

14 ЯНВАРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,4	6,3	26,9	188,0	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,9	86,4	
ВАФЛИ	20					
		8,2	8,5	40,8	274,4	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100			11,0	45,0	
				11,0	45,0	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/7	10,5	13,5	8,1	195,0	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/30	20,2	21,7	3,3	288,7	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	6,3	5,1	28,4	184,5	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)	180	0,4	0,1	16,5	71,2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
		39,4	40,7	69,0	800,6	
Полдник						
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С	150/20	5,1	4,5	47,3	253,9	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,2	0,1	26,2	106,5	
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,4	0,3	14,7	71,4	
		7,7	4,9	88,2	431,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,3	54,1	209,0	1 551,8	

МЕНЮ

14 ЯНВАРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,1	34,7	242,6	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	15,4	95,9	
ВАФЛИ	30					
		10,1	10,5	50,1	338,5	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100			10,7	43,7	
				10,7	43,7	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	11,8	15,3	9,0	219,9	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	24,2	26,0	4,0	346,1	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)	200	0,4	0,2	18,4	79,2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
		46,5	47,9	82,0	944,8	
Полдник						
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С	200/30	6,5	5,8	63,0	334,7	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,2	0,1	29,1	118,3	
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,2	0,4	19,6	95,2	
		9,9	6,3	111,7	548,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		66,5	64,7	254,5	1 875,2	