



МЕНЮ НА 20.01.2025г.

		Объем порций	Ккал
Завтрак	1.Каша «дружба» молочная	150-200г	1-3г-205.50 3-7г-212.76
	2.Хлеб (батон), масло, сыр	20-30\5-8\10г	1-3г-125.80 3-7г-151.80
	3.Чай сладкий	170-200	1-3г-39.19 3-7г-64.80
2-й завтрак 10.00	Сок	100	1-3г-43.0 3-7г-43.0
Обед	1.Салат витаминный	40-60г	1-3г – 40.78 3-7г – 50.77
	2.Свекольник со сметаной	150-200г	1-3г – 171.27 3-7г – 226.02
	3.Каша перловая	120-150г	1-3г – 142.15 3-7г – 179.66
	4.Гуляш	70-80г	1-3г – 110.68 3-7г – 172.15
	5.Компот	150-200г	1-3 – 38.70 3-7 – 38.70
	6.Хлеб	40-50г	1-3 – 94.73 3-7 -118.41
Полдник	1.Пряник	50-60г	1-3г – 256.20 3-7г – 329.40
	2.Кофейный напиток с молоком	150-200г	1-3г – 101.87 3-7г – 104.35
	3.фрукт (яблоко)	100г	1-3г – 47.0 3-7г – 47.0



МЕНЮ НА 21.01.2025г.

		Объем порций	Ккал
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	150-200г	1-3г-198.38 3-7г-209.50
	2.Хлеб (батон), масло, сыр	20-30\5-8-10г	1-3г-125.80 3-7г-151.80
	3.Чай сладкий	170-200г	1-3г-39.42 3-7г-39.42
2-й завтрак 10.00	Сок	100-100г	1-3г-43.0 3-7г-43.0
Обед	1.Салат из свеклы	40-60г	1-3г – 33.0 3-7г – 40.78
	2.Суп рыбный «сайра»	150-200г	1-3г – 168.35 3-7г – 200.71
	3.Картофельное пюре	120-150г	1-3г – 146.66 3-7г – 183.56
	4.Тефтели мясная	60-70г	1-3г – 134.08 3-7г – 168.67
	5.Соус	20-30г	1-3г – 37.26 3-7г – 67.56
	6.Кисель	150-200г	1-3 – 38.70 3-7 – 38.70
	7.Хлеб	40-50г	1-3 – 94.73 3-7 – 118.41
Полдник	1.Сдоба	70-80г	1-3г – 183.31 3-7г – 230.29
	2.Чай сладкий	150-200г	1-3г – 39.42 3-7г – 39.42
	3.Фрукт (яблоко)	100 г	1-3г – 47.0 3-7г – 47.0



МЕНЮ НА 22.01.2025г.

		Объем порций	Ккал
Завтрак	1.Вермишель молочная	150-200г	1-3г-203.66 3-7г-210.92
	2.Хлеб (батон), масло, сыр	20-30\5-8\10г	1-3г-125.80 3-7г-151.80
	3.Чай сладкий	170-200г	1-3г-19.95 3-7г-39.90
2-й завтрак 10.00	Сок,	100-100г	1-3г-43.0 3-7г-43.0
Обед	1.Салат полевой	40-60г	1-3г – 33.54 3-7г – 42.75
	2.Суп гречневый	150-200г	1-3г – 215.63 3-7г – 269.87
	3.Каша рисовая	120-150г	1-3г – 148.20 3-7г – 187.43
	4.Рыба тушеная с овощами	70-80г	1-3г – 126.20 3-7г – 145.75
	5.Соус	20-30г	1-3г – 51.30 3-7г – 67.18
	6.Компот из сухофруктов	150-200г	1-3 – 38.70 3-7 – 38.70
	7.Хлеб	40-50г	1-3 – 91.89 3-7 -114.86
Полдник	1.Печенье	50-60г	1-3г – 208.50 3-7г – 250.20
	2.Йогурт	150-200г	1-3г – 84.77 3-7г – 113.02



МЕНЮ НА 23.01.2025г.

		Объем порций	Калории
Завтрак	1.Каша манная молочная	150-200г	1-3г - 202,89 3-7г - 210,14
	2.Хлеб (батон), масло, сыр	20-30\8-8\10г	1-3г - 128,80 3-7г - 151,80
	3.Чай сладкий	170-200г	1-3г - 19,95 3-7г - 39,42
2-й завтрак 10.00	Сок	100-100г	1-3г - 43,0 3-7г - 43,0
Обед	1.Салат овощной	40-60г	1-3г - 20,63 3-7г - 21,89
	2.Щи со сметаной	150-200г	1-3г - 190,99 3-7г - 245,62
	3.Азу	150-180г	1-3г - 243,55 3-7г - 329,46
	4.Компот	150-200г	1-3г - 38,70 3-7г - 38,70
	5.Хлеб	40-50г	1-3г - 91,89 3-7г - 114,86
Полдник	1.Вафли	50-60г	1-3г - 177,0 3-7г - 212,40
	2.Какао на молоке	150-200г	1-3г - 102,51 3-7г - 102,51
	3.Фрукт	100г	1-3г - 96,0 3-7г - 96,0



МЕНЮ НА 24.01.2025г.

		Объем порций	Ккал
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	150-200г	1-3г-203.66 3-7г-210.27
	2.Хлеб (батон), масло, сыр	20-30\5-8\10г	1-3г-125.80 3-7г-151.80
	3.Чай сладкий	170-200г	1-3г-19.95 3-7г-39.42
2-й завтрак 10.00	Сок	100-100г	1-3г-43.0 3-7г-43.0
Обед	1.Нарезка овощная	40-60г	1-3г - 2.52 3-7г - 3.90
	2.Суп с клёпками	150-200г	1-3г -217.69 3-7г - 280.96
	3.Солянка сборная	150-180г	1-3г - 253.66 3-7г - 257.47
	4.Компот	150-200г	1-3 - 38.70 3-7 - 38.70
	5.Хлеб	40-50г	1-3 - 94.73 3-7 -118.41
Полдник	1.Сырники из творога	100-150г	1-3г - 248.08 3-7г - 323.70
	2.Молоко сгущенное	20-30г	1-3г - 61.11 3-7г - 75.63
	3.Чай сладкий	150-200г	1-3г-39.19 3-7г-39.19