УТВЕРЖДАЮ
ИП ХАРИТОНОВА Е.Г.
/_____/Харитонова Е.Г./

МЕНЮ

13 января 2026 г.

Ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,0	20,1	152,3	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	**365**	**11,8**	**16,6**	**45,4**	**379,3**		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,1	4,9	5,4	78,6	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,7	10,4	26,6	230,4	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2012
Итого за прием пищи:	**540**	**14,4**	**15,7**	**71,5**	**488,0**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ С РАССЫПЧАТОЕ	50	5,1	6,5	60,3	321,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**9,6**	**8,0**	**66,6**	**381,2**		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	12,5	17,1	255,5	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,6	1,6	4,0	32,0	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	**350**	**21,5**	**14,5**	**52,8**	**429,3**		
Всего за день:		**57,6**	**55,2**	**246,1**	**1 724,8**		

УТВЕРЖДАЮ
ООО "КП "ВКУСНАЯ СТРАНА"
/_____/Харитонова Е.Г./

МЕНЮ

13 января 2026 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осень-зима							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	**437**	**14,0**	**18,9**	**57,1**	**455,8**		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	5,9	6,4	94,5	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9,7	12,8	33,3	288,0	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
Итого за прием пищи:	**680**	**17,9**	**19,2**	**88,3**	**602,3**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	50	5,1	6,5	60,3	321,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**11,1**	**8,5**	**68,7**	**401,0**		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,9	2,4	6,7	52,8	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	**360**	**25,2**	**17,2**	**63,0**	**512,1**		
Всего за день:		**68,6**	**64,2**	**286,9**	**2 018,2**		