

День недели	Дата	Меню	Порция ребенка до 3 лет	Порция ребенка от 3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	
					1-3	3-7
ПОНЕДЕЛЬНИК	03.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша пшенная молочная жидкая	150 гр.	180 гр.	169	202
		Чай с сахаром	180 гр.	200 гр.	6	29
		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
			362 гр.	420 гр.	278	337
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Салат из белокочанной капусты с морковью	30 гр.	50 гр.	41	68
		Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	150 гр.	180 гр.	164	196
		Каша гречневая рассыпчатая	110 гр.	130 гр.	185	219
		Сердце в соусе	60 гр.	80 гр.	101	135
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб ржано-пшеничный	35 гр.	50 гр.	68	98
			535 гр.	670 гр.	626	800
		<u>Полдник</u>				
		Чай без сахара	150 гр.	180 гр.	1	1
		Печенье	50 гр.	70 гр.	226	316
			200 гр.	250 гр.	227	317
		<u>Ужин</u>				
		Вареники ленивые	130 гр.	150 гр.	248	329
		Соус молочный сладкий	30 гр.	40 гр.	35	46
		Чай без сахара	150 гр.	180 гр.	1	1
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			405 гр.	470 гр.	326	420
ВТОРНИК	04.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная рисовая	150 гр.	180 гр.	151	182
		Чай с молоком и сахаром	180 гр.	200 гр.	50	55
		Батон нарезной	30 гр.	35 гр.	79	92
			360 гр.	415 гр.	280	329
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Рубленные яйца с маслом и луком	30 гр.	50 гр.	54	89
		Суп с рыбными консервами (сайра)	150 гр.	180 гр.	108	130
		Капуста белокочанная тушеная	110 гр.	130 гр.	206	244
		Рулет из говядины паровой	50 гр.	70 гр.	109	153
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб ржано-пшеничный	35 гр.	50 гр.	68	98
			525 гр.	660 гр.	612	798
		<u>Полдник</u>				
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150 гр.	180 гр.	69	83
		Булочка российская	50 гр.	70 гр.	163	229
			200 гр.	250 гр.	232	312
		<u>Ужин</u>				
		Суп гороховый	150 гр.	180 гр.	156	188
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26

		Гренки из пшеничного хлеба	20 гр.	30 гр.	47	70
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			415 гр.	490 гр.	266	328
СРЕДА	05.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша овсяная жидкая	150 гр.	180 гр.	167	200
		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	78	87
		Масло сливочное (порциями)	5 гр.	5 гр.	33	33
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
			360 гр.	415 гр.	337	390
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Салат «Студенческий»	30 гр.	50 гр.	34	62
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 гр.	180 гр.	75	90
		Плов из отварной птицы	170 гр.	200 гр.	258	321
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
			540 гр.	670 гр.	525	698
		<u>Полдник</u>				
		Кефир 2,5%	150 гр.	180 гр.	75	90
		Пряник	50 гр.	70 гр.	226	316
			200 гр.	250 гр.	301	406
		<u>Ужин</u>				
		Омлет натуральный	130 гр.	150 гр.	203	234
		Чай с лимоном и сахаром	150 гр.	180 гр.	23	28
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			405 гр.	470 гр.	327	384
ЧЕТВЕРГ	06.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная манная	150 гр.	180 гр.	144	172
		Какао с молоком	180 гр.	200 гр.	80	89
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Сыр твердых сортов	7 гр.	10 гр.	25	36
			362 гр.	420 гр.	308	367
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Салат из капусты белокочанной и свеклы	30 гр.	50 гр.	26	43
		Рассольник «Ленинградский»	150 гр.	180 гр.	128	154
		Пюре из гороха с маслом	110 гр.	130 гр.	162	192
		Кнели из птицы с рисом	50 гр.	70 гр.	94	146
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
			530 гр.	670 гр.	571	760
		<u>Полдник</u>				
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
		Ватрушка творожная	50 гр.	70 гр.	147	197
			200 гр.	250 гр.	168	223
		<u>Ужин</u>				
		Плов вегетарианский с сухофруктами	155 гр.	170 гр.	247	270
		Чай без сахара	150 гр.	180 гр.	1	1
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			400 гр.	450 гр.	290	315
ПЯТНИЦА	07.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Суп молочный с макаронными изделиями	150 гр.	180 гр.	109	131

		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	78	87
		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
			362 гр.	420 гр.	271	324
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Икра свекольная	30 гр.	50 гр.	43	72
		Суп фасолевый	150 гр.	180 гр.	98	118
		Картофельное пюре	110 гр.	130 гр.	103	122
		Котлеты или биточки рыбные	50 гр.	70 гр.	67	95
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
			530 гр.	670 гр.	472	632
		<u>Полдник</u>				
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
		Сушка простая	50 гр.	70 гр.	226	316
			200 гр.	250 гр.	247	342
		<u>Ужин</u>				
		Пудинг из творога с яблоками	130 гр.	150 гр.	232	267
		Соус молочный сладкий	30 гр.	40 гр.	35	46
		Чай с молоком и сахаром	150 гр.	180 гр.	41	50
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			405 гр.	450 гр.	350	407
ПОНЕДЕЛЬНИК	10.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша вязкая молочная пшеничная	150 гр.	180 гр.	188	234
		Чай с сахаром	180 гр.	200 гр.	26	29
		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
			362 гр.	420 гр.	298	369
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Салат из белокочанной капусты с морковью	30 гр.	50 гр.	41	68
		Суп гороховый	150 гр.	180 гр.	156	188
		Каша гречневая рассыпчатая	110 гр.	130 гр.	185	219
		Азу	60 гр.	70 гр.	134	157
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб ржано-пшеничный	35 гр.	50 гр.	68	98
			535 гр.	660 гр.	651	814
		<u>Полдник</u>				
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150 гр.	180 гр.	69	83
		Булка ванильная	50 гр.	70 гр.	165	230
			200 гр.	250 гр.	234	313
		<u>Ужин</u>				
		Макароны отварные с овощами	125 гр.	130 гр.	178	180
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			400 гр.	450 гр.	300	328
ВТОРНИК	11.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная рисовая	150 гр.	180 гр.	151	182
		Чай с молоком и сахаром	180 гр.	200 гр.	50	55
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
			355 гр.	415 гр.	253	340

		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Икра морковная	30 гр.	50 гр.	39	66
		Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150 гр.	180 гр.	74	88
		Пюре картофельное с морковью	110 гр.	130 гр.	103	122
		Кнели рыбные припущенные	50 гр.	70 гр.	45	63
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
			530 гр.	670 гр.	422	564
		<u>Полдник</u>				
		Молоко кипяченое	150 гр.	180 гр.	80	96
		Творожник песочный	50 гр.	70 гр.	197	277
			200 гр.	250 гр.	277	373
		<u>Ужин</u>				
		Драчёна	130 гр.	150 гр.	213	245
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			405 гр.	470 гр.	335	393
СРЕДА	12.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша пшенная молочная жидкая	150 гр.	180 гр.	169	202
		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	78	87
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Масло сливочное (порциями)	5 гр.	5 гр.	33	333
			360 гр.	415 гр.	339	65
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Рубленные яйца с маслом и луком	30 гр.	50 гр.	54	89
		Свекольник	150 гр.	180 гр.	59	71
		Жаркое по-домашнему из курицы	170 гр.	200 гр.	255	301
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
			540 гр.	670 гр.	529	686
		<u>Полдник</u>				
		Чай без сахара	150 гр.	180 гр.	1	1
		Печенье	50 гр.	70 гр.	226	316
			200 гр.	250 гр.	227	317
		<u>Ужин</u>				
		Запеканка из творога	130 гр.	150 гр.	280	324
		Соус молочный сладкий	30 гр.	40 гр.	35	46
		Чай без сахара	150 гр.	180 гр.	1	1
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			405 гр.	470 гр.	358	415
ЧЕТВЕРГ	13.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная манная	150 гр.	180 гр.	144	172
		Какао с молоком	180 гр.	200 гр.	80	89
		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
			362 гр.	420 гр.	308	367
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65

		<u>Обед</u>				
		Салат картофельный с кукурузой	30 гр.	50 гр.	29	48
		Суп картофельный с клецками	150 гр.	180 гр.	62	125
		Макароны отварные	110 гр.	130 гр.	142	168
		Котлеты, рубленые из птицы	50 гр.	70 гр.	127	177
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
			530 гр.	670 гр.	521	743
		<u>Полдник</u>				
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
		Сушка простая	50 гр.	70 гр.	226	316
			200 гр.	250 гр.	247	342
		<u>Ужин</u>				
		Винегрет с растительным маслом	85 гр.	90 гр.	130	138
		Яйцо вареное	40 гр.	40 гр.	63	63
		Чай с лимоном и сахаром	150 гр.	180 гр.	23	28
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			400 гр.	450 гр.	317	351
ПЯТНИЦА	14.11.2025	<u>Завтрак</u>				
		Каша «Дружба»	150 гр.	180 гр.	139	167
		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	11	87
		Масло сливочное (порциями)	5 гр.	5 гр.	33	33
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
			360 гр.	415 гр.	309	357
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Салат из свеклы с сыром	30 гр.	50 гр.	33	56
		Суп фасолевый	150 гр.	180 гр.	98	118
		Рис припущенный	110 гр.	130 гр.	148	175
		Рулет из рыбы	50 гр.	70 гр.	84	118
		Соус томатный	30 гр.	40 гр.	22	29
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
			560 гр.	710 гр.	546	721
		<u>Полдник</u>				
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
		Шанежка наливная	50 гр.	70 гр.	123	173
			200 гр.	250 гр.	144	199
		<u>Ужин</u>				
		Картофель, тушеный с луком и томатом	125 гр.	130 гр.	128	133
		Чай с молоком и сахаром	150 гр.	180 гр.	41	50
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			400 гр.	450 гр.	270	305