

День недели	Дата	Меню	Порция ребенка до 3 лет	Порция ребенка от 3 лет	Энергетическая ценность (ккал)	
					1-3	3-7
ПОНЕДЕЛЬНИК	26.01.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша пшенная молочная жидкая	150 гр.	180 гр.	169	202
		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Чай с сахаром	180 гр.	200 гр.	6	29
			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
		Сердце в соусе	60 гр.	80 гр.	101	135
		Каша гречневая рассыпчатая	110 гр.	130 гр.	185	219
		Хлеб ржано-пшеничный	35 гр.	50 гр.	68	98
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			535 гр.	670 гр.	626	800
		<u>Полдник</u>				
		Печенье	50 гр.	70 гр.	226	316
		Чай без сахара	150 гр.	180 гр.	1	1
			200 гр.	250 гр.	227	317
		<u>Ужин</u>				
		Вареники ленивые	130 гр.	150 гр.	137	190
		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.	215	281
ВТОРНИК	27.01.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная рисовая	150 гр.	180 гр.	151	182
		Батон нарезной	30 гр.	35 гр.	79	92
		Чай с молоком и сахаром	180 гр.	200 гр.	50	55
			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
		Рулет из говядины паровой	50 гр.	70 гр.	109	153
		Капуста белокочанная тушеная	110 гр.	130 гр.	166	212
		Хлеб ржано-пшеничный	35 гр.	50 гр.	68	98
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			525 гр.	660 гр.	572	766
		<u>Полдник</u>				
		Булочка российская	50 гр.	70 гр.	163	229
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150 гр.	180 гр.	69	83
			200 гр.	250 гр.	232	312
		<u>Ужин</u>				
		Суп гороховый	150 гр.	180 гр.	156	188
		Гренки из пшеничного хлеба	20 гр.	30 гр.	47	70

		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			415 гр.	490 гр.	266	328
СРЕДА	28.01.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша овсяная жидкая	150 гр.	180 гр.	167	200
		Масло сливочное (порциями)	5 гр.	5 гр.	33	33
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	78	87
			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.	158	217
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			540 гр.	670 гр.	428	594
		<u>Полдник</u>				
		Пряник	50 гр.	70 гр.	178	316
		Кефир 2,5%	150 гр.	180 гр.	75	90
			200 гр.	250 гр.	253	406
		<u>Ужин</u>				
		Омлет натуральный	130 гр.	150 гр.	203	234
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Чай с лимоном и сахаром	150 гр.	180 гр.	23	28
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			405 гр.	470 гр.	327	384
ЧЕТВЕРГ	29.01.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная манная	150 гр.	180 гр.	144	172
		Сыр твердых сортов	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Какао с молоком	180 гр.	200 гр.	80	89
			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
		Кнели из птицы с рисом	50 гр.	70 гр.	94	146
		Пюре из гороха с маслом	110 гр.	130 гр.	162	192
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			530 гр.	670 гр.	571	760
		<u>Полдник</u>				
		Ватрушка творожная	50 гр.	70 гр.	147	237
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
			200 гр.	250 гр.	168	263
		<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	30.01.2026	<u>Завтрак</u>				
		Суп молочный с макаронными изделиями	150 гр.	180 гр.	109	131

		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	78	87
			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
		Щи из свежей капусты с картофелем	150 гр.	180 гр.	69	82
		Котлеты или биточки рыбные	50 гр.	70 гр.	147	125
		Картофельное пюре	110 гр.	130 гр.	103	122
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			530 гр.	670 гр.	523	626
		<u>Полдник</u>				
		Сушка простая	50 гр.	70 гр.	142	316
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
			200 гр.	250 гр.	163	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	02.02.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша вязкая молочная пшеничная	150 гр.	180 гр.	188	234
		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Чай с сахаром	180 гр.	200 гр.	26	29
			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
		Азу	60 гр.	70 гр.	134	157
		Каша гречневая рассыпчатая	110 гр.	130 гр.	185	219
		Хлеб ржано-пшеничный	35 гр.	50 гр.	68	98
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			535 гр.	660 гр.	651	814
		<u>Полдник</u>				
		Булочка ванильная	50 гр.	70 гр.	97	150
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150 гр.	180 гр.	69	83
			200 гр.	250 гр.	166	233
		<u>Ужин</u>				
		Макароны отварные с овощами	130 гр.	150 гр.	185	208
		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.	307	356
ВТОРНИК	03.02.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная рисовая	150 гр.	180 гр.	151	182
		Масло сливочное (порциями)	5 гр.	5 гр.	33	33
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70

		Чай с молоком и сахаром	180 гр.	200 гр.	50	55
			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
		Кнели рыбные припущенные	50 гр.	70 гр.	64	85
		Пюре картофельное с морковью	110 гр.	130 гр.	103	122
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			530 гр.	670 гр.	441	586
		<u>Полдник</u>				
		Творожник песочный	50 гр.	70 гр.	197	277
		Молоко кипяченое	150 гр.	180 гр.	80	96
			200 гр.	250 гр.	277	373
		<u>Ужин</u>				
		Драчёна	130 гр.	150 гр.	213	265
		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
			405 гр.	470 гр.	335	413
СРЕДА	04.02.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша пшенная молочная жидкая	150 гр.	180 гр.	169	202
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Масло сливочное (порциями)	5 гр.	5 гр.	33	33
		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	78	87
			360 гр.	415 гр.	339	392
		<u>Второй завтрак</u>				
		Напиток из шиповника	150 гр.	180 гр.	54	65
		<u>Обед</u>				
		Рубленые 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.	148	227
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			540 гр.	670 гр.	422	612
		<u>Полдник</u>				
		Печенье	50 гр.	70 гр.	226	316
		Чай без сахара	150 гр.	180 гр.	1	1
			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	05.02.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша жидкая молочная манная	150 гр.	180 гр.	144	172
		Сыр твердых сортов в нарезке	7 гр.	10 гр.	25	36
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Какао с молоком	180 гр.	200 гр.	80	89
			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
		Котлеты, рубленые из птицы	50 гр.	70 гр.	127	148
		Макароны отварные	110 гр.	130 гр.	171	197
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			530 гр.	670 гр.	550	743
		<u>Полдник</u>				
		Сушка простая	50 гр.	70 гр.	142	316
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
			200 гр.	250 гр.	163	342
		<u>Ужин</u>				
		Винегрет с растительным маслом	85 гр.	90 гр.	130	138
		Яйцо вареное	40 гр.	40 гр.	63	63
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Чай с лимоном и сахаром	150 гр.	180 гр.	23	28
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			400 гр.	450 гр.	317	351
ПЯТНИЦА	06.02.2026	<u>Завтрак</u>				
		Каша «Дружба»	150 гр.	180 гр.	139	167
		Масло сливочное (порциями)	5 гр.	5 гр.	33	33
		Хлеб пшеничный	25 гр.	30 гр.	59	70
		Кофейный напиток с молоком	180 гр.	200 гр.	78	87
			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
		Щи из свежей капусты с картофелем	150 гр.	180 гр.	69	82
		Рулет из рыбы	50 гр.	70 гр.	84	118
		Рис припущенный	110 гр.	130 гр.	148	175
		Соус томатный	30 гр.	40 гр.	22	29
		Хлеб пшеничный	40 гр.	60 гр.	94	141
		Компот из смеси сухофруктов	150 гр.	180 гр.	67	84
			560 гр.	710 гр.	517	685
		<u>Полдник</u>				
		Шанежка наливная	50 гр.	70 гр.	123	173
		Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	21	26
			200 гр.	250 гр.	144	199
		<u>Ужин</u>				
		Картофель, тушеный с луком и томатом	130 гр.	150 гр.	134	154
		Хлеб ржано-пшеничный	30 гр.	40 гр.	59	78
		Чай с молоком и сахаром	150 гр.	180 гр.	41	50
		Яблоко	95 гр.	100 гр.	42	44
			405 гр.	450 гр.	276	326