## Завтрак



## Полдник



## Второй завтрак



## Ужин



## Обед



## Второй ужин



**МЕНЮ**

**24 января 2026**

День 10

| № СР | Наименование блюда | Масса порции (г) | 3-6 лет Ккал | Масса порции | 7-11 лет Ккал | Масса порции | 12-18 лет Ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Горячий завтрак** | | | | | | |
| 1, 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 20 05 10 | 114 | 20 05 15 | 127 | 20 5 20 | 138 |
| 162 | суп молочный с крупой | 180 | 142 | 250 | 202 | 300 | 243 |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 42 | 200 | 42 | 200 | 42 |
| гп | печенье | 15 | 81 | 15 | 81 | 30 | 81 |
| | **Второй завтрак** | | | | | | |
| гп | сок | | | | | | |
| | **Горячий обед** | | | | | | |
| 51 | салат из свеклы и моркови с зел.горошком | 60 | 68 | 80 | 92 | 100 | 113 |
| | | | | | | | |
| 181 | Уха рыбацкая | 200/20 | 102 | 250/80 | 142 | 250/100 | 160 |
| 54-9м | Мясо тушеное с картофелем | 200 | 256 | 250 | 344 | 250 | 344 |
| 705 | Отвар из плодов шиповника | 180 | 63 | 200 | 74 | 200 | 82 |
| гп | Хлеб пшеничный | 40 | 67 | 50 | 84 | 80 | 134 |
| гп | Хлеб ржаной | 40 | 81 | 40 | 81 | 40 | 81 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| гп | булочка | 0 | | 50 | 161 | 100 | 246 |
| гп | чай с сахаром | 200 | 97 | 200 | 129 | 200 | 129 |
| гп | | | | | | | |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 70 | огурец свежий | 70 | | 70 | | 70 | |
| 451 | Котлета из говядины | 70 | 104 | 90 | 165 | 120 | 213 |
| 416 | рис припущенный мозайка | 130 | 143 | 150 | 164 | 180 | 196 |
| 648 | кисель | 200 | 80 | 200 | 80 | 200 | |
| гп | Хлеб пшеничный | 20 | 34 | 20 | 34 | 40 | 68 |
| | **Второй ужин** | | | | | | |
| гп | вафля | 10 | 16 | 20 | 42 | 20 | 42 |
| 645 | йогурт | 180 | 76 | 180 | 76 | 200 | 95 |

Повар Коровина Г.Н.

Спец по соц работе Кобцева О.В.



*Приятного аппетита!*