



МЕНЮ НА 15.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 6			
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200/10	264
	Бутерброд с маслом	30/5	119
	Чай с молоком	200	98,88
Итого за завтрак		445	481,88
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Морковь отварная	60	21,0
	Борщ с мясом и со сметаной	250	160
	Плов из курицы	210	406
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		775	830,13
Уплотненный полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	141,79
	Плоды и ягоды свежие	100	44
	Рыба тушеная с овощами	80	106
	Картофель отварной	150	46,86
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Какао с молоком	200	118,88
Итого за уплотненный полдник		655	564,0
Итого за день		2075	1921,01



МЕНЮ НА 16.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 7			
Завтрак	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	200	372/30,45
	Бутерброд с маслом	30/5	119
	Кофейный напиток с молоком	200	93,33
Итого за завтрак		435	614,78
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Свекла отварная	60	29,4
	Суп картофельный с бобовыми	250	133,25
	Голубцы ленивые с соусом	110	219/46,15
	Рис отварной	150	209,7
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		825	880,63
Уплотненный полдник	Плоды и ягоды свежие	100	44
	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	135
	Суп молочный с крупой	200	132,4
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Кисломолочный продукт	180	151,2
Итого за уплотненный полдник		555	569,07
Итого за день		1915	2109,48



МЕНЮ НА 17.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 8			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	200	205,95
	Бутерброд с сыром	30/5/10	139
	Какао с молоком	200	118,88
Итого за завтрак		445	463,83
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Морковь отварная	60	21,0
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	143,41
	Тефтели рыбные тушенные	90	163,12
	Пюре картофельное	150	137,25
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		805	707,91
Уплотненный полдник	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	135
	Плоды и ягоды свежие	100	52
	Вареники ленивые(полуфабрикат)	200	415,22
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Чай с сахаром	200	35,66
Итого за уплотненный полдник		575	744,35
Итого за день		2025	2006,09



МЕНЮ НА 18.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 9			
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	231,83
	Бутерброд с маслом	30/5	119
	Кофейный напиток с молоком	200	93,33
Итого за завтрак		435	444,16
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	60,0	8,4
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	151,66 121,9
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	211
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		795	629,43
Уплотненный полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	141,79
	Плоды и ягоды свежие	100	52
	Пудинг манный с повидлом	230	427
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Напиток из плодов шиповника	180	11,37
Итого за уплотненный полдник		635	738,63
Итого за день		1965	1857,22



МЕНЮ НА 19.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 10			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	192,76
	Бутерброд с сыром	30/5/10	139
	Чай с молоком	200	98,88
Итого за завтрак		445	430,64
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Свекла отварная	60	29,4
	Суп картофельный с клецками	250	237,9
	Каша гречневая рассыпчатая	155	248
	Тефтели мясные с соусом	160	262,81
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		880	1021,24
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	80	231
	Рагу из овощей с соусом томатным	200	166
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Какао с молоком	200	118,88
Итого за уплотненный полдник		525	622,35
Итого за день		2050	2119,23



Меню на 22.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 1			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на молоке	200	137,8
	Бутерброд с маслом	30/5	119
	Кофейный напиток с молоком	200	93,33
Итого за завтрак		435	350,13
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Свекла отварная	60	29,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	237,9
	Рыба тушеная с овощами	80	106
	Пюре картофельное	150	137,25
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		795	753,68
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	293,07
	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	135
	Плоды и ягоды свежие	100	44
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Какао с молоком	200	118,88
Итого за уплотненный полдник		525	697,42
Итого за день		1955	1891,83



МЕНЮ НА 23.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 2			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на молоке	200	293
	Бутерброд с сыром	30/5/10	139
	Яйцо вареное	40	63
	Чай с сахаром	200	35,66
Итого за завтрак		485	530,66
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Морковь отварная	60	21,0
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	121,9
	Котлета мясная с соусом	110	180,64
	Каша перловая	150	174,14
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		825	740,81
Уплотненный полдник	Пирожок с морковью	80	198
	Рыба, запеченная в омлете	80	90,47
	Картофель отварной	150	46,86
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Чай с молоком	200	98,88
Итого за уплотненный полдник		555	540,68
Итого за день		2065	1902,15



МЕНЮ НА 24.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 3			
Завтрак	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	200	372/30,45
	Бутерброд с маслом	30/5	119
	Какао с молоком	200	118,88
Итого за завтрак		405	640,33
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Овощи натуральные соленые или свежие	60,0	8,4
	Суп картофельный с бобовыми	250	134,75
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	216,0
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		795	602,28
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	80	253,71
	Фрукты	100	66,3
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,2
	Чай с молоком	200	98,9
	Хлеб пшеничный	45	106,47
Итого за уплотненный полдник		625	670,58
Итого за день		2025	2003,19



МЕНЮ НА 26.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 5			
Завтрак	Каша вязкая рисовая на молоке	200	168
	Бутерброд с сыром	30/5/10	139
	Чай с молоком	200	98,88
Итого за завтрак		445	405,88
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Морковь отварная	60	21,0
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	143,41
	Тефтели из печени с рисом с соусом молочным	160	271,25
	Пюре картофельное	150	137,25
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушених фруктов	200	113,33
Итого за обед		875	826,04
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	70	202
	Суп с рыбными консервами	250	167,25
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Какао с молоком	200	118,88
Итого за уплотненный полдник		565	594,6
Итого за день		2090	1906,52



МЕНЮ НА 29.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 6			
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200/10	264
	Бутерброд с маслом	30/5	119
	Чай с молоком	200	98,88
Итого за завтрак		445	481,88
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Морковь отварная	60	21,0
	Борщ с мясом и со сметаной	250	160
	Плов из курицы	210	406
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		775	830,13
Уплотненный полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	141,79
	Плоды и ягоды свежие	100	44
	Рыба тушеная с овощами	80	106
	Картофель отварной	150	46,86
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Какао с молоком	200	118,88
Итого за уплотненный полдник		655	564,0
Итого за день		2075	1921,01



МЕНЮ НА 30.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Энергетическая ценность
День 7			
Завтрак	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	200	372/30,45
	Бутерброд с маслом	30/5	119
	Кофейный напиток с молоком	200	93,33
Итого за завтрак		435	614,78
2 завтрак	Сок фруктовый/овощной	200	90
Обед	Свекла отварная	60	29,4
	Суп картофельный с бобовыми	250	133,25
	Голубцы ленивые с соусом	110	219/46,15
	Рис отварной	150	209,7
	Хлеб пшеничный	55	129,8
	Компот из сушеных фруктов	200	113,33
Итого за обед		825	880,63
Уплотненный полдник	Плоды и ягоды свежие	100	44
	Кондитерское изделие готовое печенье/пряник	30	135
	Суп молочный с крупой	200	132,4
	Хлеб пшеничный	45	106,47
	Кисломолочный продукт	180	151,2
Итого за уплотненный полдник		555	569,07
Итого за день		1915	2109,48