

Согласовано  
ЗаведующийР.С. Бикматова  
19 января 2026

19 января 2026 г.

## Стоимость питания в день (ясли)

164

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 1</b>					
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидккая	134	155,1	4,3	6	20,8
Чай с молоком и сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	40	100	3,3	0,36	28
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток "Апельсиновый"	150	46	0,5	0,1	10,1
<b>Обед</b>					
"Ыумас аши" (Затируха)	150	198	5,7	4,2	34,5
Чikenбол с соусом	70	131	10,5	7,3	5,8
Каша гречневая рассыпчатая	110	114	6,16	3,96	25,37
Чай с сахаром и лимоном	150	36	0,7	0,03	8,2
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	30	85,5	2,4	0,5	21,99
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия с тертым сыром	110	194	7,5	8,4	21,5
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	15	37,5	1,25	0,13	10,5
Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6

Меню 19 января 2026 г.

## Стоимость питания в день (сад)

164

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 1</b>					
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидккая	155	179	5	7	24
Чай с молоком и сахаром	200	38	0,2	0,03	9,3
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	50	125,25	4,18	0,45	35,07
<b>Завтрак 2</b>					
Сок фруктовый	100	46	0,5	0,1	10,1
<b>Обед</b>					
"Ыумас аши" (Затируха)	180	237	6,84	5,04	41,4
Чikenбол с соусом	80	149,7	12	8,34	6,62
Каша гречневая рассыпчатая	130	134,7	7,28	4,68	30
Чай с сахаром и лимоном	180	45	0,81	0,04	10,2
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	50	142,5	4,1	0,82	36,6
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия с тертым сыром	135	232	9,2	10	25,8
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Чай с сахаром	180	21,6	0,12	0,024	5,52



Согласовано

Заведующий

*Р.С. Бимбулатова*  
20 января 2026 г.

**Меню 20 января 2026 г.****Стоимость питания в день (ясли)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
<b><i>Завтрак 1</i></b>					
Каша "Артек" молочная жидкая	134	171	5	5	26,4
Чай с сахаром	200	24	0,13	0,026	6,13
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	40	100	3,3	0,36	28
<b><i>Завтрак 2</i></b>					
Чай "Витаминизированный"	150	54	0,1	0,01	11
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<b><i>Обед</i></b>					
Салат "Пестрый"	30	26	0,3	1,35	3,2
Рассольник ленинградский	155	62,4	3	3,3	5,1
Тефтели рыбные с соусом	70	105	5,2	6,4	6,72
Картофельное пюре	110	100	2,2	3,4	14,75
Компот из свежих плодов	150	43	0,1	0,1	10,3
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	30	85,5	2,4	0,5	21,99
<b><i>Полдник</i></b>					
Курник "Аппетитный"	70	187	11,2	15,6	23,1
Кефир с сахаром	150	96	4,1	4,2	10

**Меню 20 января 2026 г.****Стоимость питания в день (сад)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
<b><i>Завтрак 1</i></b>					
Каша "Артек" молочная жидкая	155	197,3	5,8	5,7	30,5
Чай с сахаром	200	24	0,13	0,026	6,13
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	50	125,25	4,18	0,45	35,07
<b><i>Завтрак 2</i></b>					
Чай "Витаминизированный"	180	74,7	0,45	0,18	9,2
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<b><i>Обед</i></b>					
Салат "Пестрый"	50	43,33	0,5	2,25	5,33
Рассольник ленинградский	185	78,42	4,17	4,17	6,12
Тефтели рыбные с соусом	80	120	5,94	7,3	7,7
Картофельное пюре	130	118,2	2,68	4	17,42
Компот из свежих плодов	180	46,8	0,18	0,09	11,34
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	50	142,5	4,1	0,82	36,6
<b><i>Полдник</i></b>					
Курник "Аппетитный"	70	187	11,2	15,6	23,1
Кефир с сахаром	180	115,2	4,92	5,04	12



Согласовано

Заведующий

  
Р.С. Бикбулатова  
21 января 2026 г.
**Меню 21 января 2026 г.****Стоимость питания в день (ясли)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 1</b>					
Каша рисовая молочная (жидкая)	134	140,4	3,3	5,2	20
Чай с сахаром и лимоном	200	73	2,8	2,2	10,4
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	40	100	3,3	0,36	28
<b>Завтрак 2</b>					
Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<b>Обед</b>					
Свекольник	150	118	6,04	4,8	9,6
Макаронные изделия отварные	110	96,3	2,56	2,75	15,3
Салат из белокачанной капусты	30	27	0,7	1,4	3,1
Котлеты рубленные из птицы с соусом	70	98	8,33	12,45	9,13
Компот из смеси сухофруктов	150	36	0,7	0,03	8,2
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	30	85,5	2,4	0,5	21,99
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	60	163	6,5	4,3	23,2
Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6
Каша манная молочная жидккая	134	123	3,55	5,02	16

**Меню 21 января 2026 г.****Стоимость питания в день (сад)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 1</b>					
Каша рисовая молочная (жидкая)	155	162	3,8	6	23
Чай с сахаром и лимоном	200	73	2,8	2,2	10,4
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	50	125,25	4,18	0,45	35,07
<b>Завтрак 2</b>					
Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<b>Обед</b>					
"Свекольник"	180	152,2	10,4	5,76	11,52
Макаронные изделия отварные	130	113,8	3,02	3,25	18
Салат из белокачанной капусты	50	45	1,17	2,34	5,17
Котлеты рубленные из птицы с соусом	80	117,6	9,99	14,9	10,9
Компот из смеси сухофруктов	180	45	0,81	0,04	102
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	50	142,5	4,1	0,82	36,6
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	60	163	6,5	4,3	23,2
Чай с сахаром	180	21,6	0,12	0,024	5,52
Каша манная молочная жидккая	155	141,6	4,16	5,92	18,5



Согласовано  
ЗаведующийР.С. Бикбулатова  
22 января 2026 г.**Меню 22 января 2026 г.****Стоимость питания в день (ясли)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b><i>Завтрак 1</i></b>					
Каша молочная "Дружба"	134	150	4	5	21
Чай с молоком и сахаром	200	48	1,4	1,11	8
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	40	100	3,3	0,36	28
<b><i>Завтрак 2</i></b>					
Фрукты свежие	130	47,3	0,4	0,4	9,8
<b><i>Обед</i></b>					
Суп картофельный с лапшой домашней	150	104	6,8	5,9	5,9
Зразы школьные с соусом	70	134,4	7	8,8	6,5
Напиток "Апельсиновый"	150	54	0,1	0,1	11
Рагу из овощей	110	126,8	6,6	6,02	10,42
Хлеб пшеничный	20	50	0,18	14	50
Хлеб ржаной	30	85,5	2,4	0,5	21,99
<b><i>Полдник</i></b>					
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидккая	134	185	5,8	7,2	24,3
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	15	37,5	1,25	0,13	10,5
Чай с молоком и сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6

**Меню 22 января 2026 г.****Стоимость питания в день (сад)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b><i>Завтрак 1</i></b>					
Каша молочная "Дружба"	155	173	4,6	5,8	24,2
Чай с молоком и сахаром	200	48	1,4	1,11	8
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	50	125,25	4,18	0,45	35,07
<b><i>Завтрак 2</i></b>					
Фрукты свежие	130	47,3	0,4	0,4	9,8
<b><i>Обед</i></b>					
Суп картофельный с лапшой домашней	180	125	8,2	7,11	7,02
Зразы школьные с соусом	80	161,3	8,4	10,65	7,8
Напиток "Апельсиновый"	180	54	0,1	0,01	11
Рагу из овощей	130	150	7,8	7,12	12,32
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	0,18	14	50
Хлеб ржаной	50	142,5	4,1	0,82	36,6
<b><i>Полдник</i></b>					
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидккая	155	179	5	7	24
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Чай с молоком и сахаром	180	21,6	0,12	0,024	5,52

Согласовано  
Заведующий

Р.С. Бикбулатова

23 января 2026 г.

**Меню 23 января 2026 г.****Стоимость питания в день (ясли)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 1</b>					
Каша молочная пшенная (жидкая)	134	150,7	4	5,1	22,2
Кофейный напиток на молоке	200	66	2	2	10
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	40	100	3,3	0,36	28
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток "Витаминизированный"	150	49,05	0,6	0,05	8
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	155	64,4	2,52	3	7
Салат из моркови	30	30	0,3	1,4	4,4
Каша рисовая рассыпчатая	110	104	2,75	2,64	27,5
Биточки паровые с соусом	70	85	7,4	6	6,1
Компот из свежих плодов	150	43	0,1	0,1	10,3
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14
Хлеб ржаной	30	85,5	2,4	0,5	21,99
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с вермишелью	150	89	3,3	3,1	11,9
Чай сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	15	37,5	1,25	0,13	10,5

**Меню 23 января 2026 г.****Стоимость питания в день (сад)****164**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 1</b>					
Каша молочная пшенная (жидкая)	155	180,8	4,8	6,12	26,6
Кофейный напиток на молоке	200	66	2	2	10
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	50	125,25	4,18	0,45	35,07
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток "Витаминизированный"	180	49,05	0,6	0,05	8
Кондитерское изделие	30	51,3	0,48	0,42	9,6
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты с картофелем	185	76,8	3,02	3,78	8,46
Салат из моркови	50	50	0,5	2,3	7,3
Каша рисовая рассыпчатая	130	122,9	3,29	3,98	32,5
Биточки паровые с соусом	80	102	8,8	7,2	7,32
Компот из свежих плодов	180	46,8	0,18	0,09	11,34
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	11,34	14
Хлеб ржаной	50	142,5	4,1	0,82	36,6
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с вермишелью	180	106,8	3,96	3,72	14,3
Чай сахаром	180	21,6	0,12	0,024	5,52
Хлеб пшеничный с вит-мин смесью "Валетек"	20	50	1,65	0,18	14