12.11.2026 (3-7лет, 2чт)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	***Суп молочный с крупой ячневой*** *Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-2
180	***Кофейный напиток с молоком*** *Кофейный напиток, Сахар, Молоко*	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1
43	***Бутерброды с сыром 3-7 лет*** *Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
	Итого за Завтрак1	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-45, ВитаминС-3
	Завтрак2	
104	***Плоды и ягоды свежие***	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Завтрак2	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
	Обед	
61	***Салат из соленых огурцов с луком*** *Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное*	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминС-3
200	***Щи из свежей капусты с картофелем*** *Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана*	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-15
81	***Тефтели рыбные тушеные*** *Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Филе минтая, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное*	Калорийность-61, Белки-27, Жиры-5, Углеводы-5
132	***Пюре из овощей*** *Картофель, Морковь, Капуста, Горошек зеленый консервированный, Молоко, Масло сливочное*	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-26
14	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
39	***Хлеб ржаной***	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
180	***Напиток из плодов шиповника*** *Плоды шиповника сушеные, Сахар*	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминС-90
	Итого за Обед	Калорийность-496, Белки-39, Жиры-17, Углеводы-74, ВитаминС-134
	УплПолдник	
119	***Пудинг из творога с яблоками*** *Творог, Яблоки, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная в/с, Сметана*	Калорийность-254, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминС-2
16	***Молоко сгущенное*** *молоко сгущенное, мед*	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11
160	***Ряженка***	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за УплПолдник	Калорийность-410, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-35, ВитаминС-2
	Итого за	Калорийность-1 314, Белки-74, Жиры-51, Углеводы-167, ВитаминС-139

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.

12.11.2026 (1,5-3 года, 2чт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150	***Суп молочный с крупой ячневой*** *Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1
150	***Кофейный напиток с молоком*** *Кофейный напиток, Сахар, Молоко*	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
34	***Бутерброды с сыром 3-7 лет*** *Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
	Итого за Завтрак1	Калорийность-284, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-37, ВитаминС-2
	Завтрак2	
104	***Плоды и ягоды свежие***	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Завтрак2	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
	Обед	
41	***Салат из соленых огурцов с луком*** *Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное*	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-2
180	***Щи из свежей капусты с картофелем*** *Капуста, Соль, Укроп, петрушка (зелень), Чеснок, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана*	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-13
61	***Тефтели рыбные тушеные*** *Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Филе минтая, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное*	Калорийность-46, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-4
111	***Пюре из овощей*** *Картофель, Морковь, Капуста, Горошек зеленый консервированный, Молоко, Масло сливочное*	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-22
7	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
31	***Хлеб ржаной***	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	***Напиток из плодов шиповника*** *Плоды шиповника сушеные, Сахар*	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-75
	Итого за Обед	Калорийность-392, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-58, ВитаминС-112
	УплПолдник	
100	***Пудинг из творога с яблоками*** *Творог, Яблоки, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная в/с, Сметана*	Калорийность-213, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминС-1
16	***Молоко сгущенное*** *молоко сгущенное, мед*	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11
132	***Ряженка***	Калорийность-88, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
	Итого за УплПолдник	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-31, ВитаминС-1
	Итого за	Калорийность-1 087, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-139, ВитаминС-115

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.