13.11.2026 (3-7лет, 2пт)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	Суп молочный с крупой рисовой *Молоко, Рис, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-2
180	Чай с молоком или сливками *Чай, Сахар, Молоко*	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
49	Бутерброды с джемом или повидлом *Повидло, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-26
	Итого за Завтрак1	Калорийность-355, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56, ВитаминС-3
	Завтрак2	
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
72	Салат из свежих помидоров с луком *Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное*	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-15
200	Суп рыбный *Филе минтая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Соль*	Калорийность-88, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминС-14
83	Фрикадельки мясные *Говядина, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Хлеб пшеничный, Масло сливочное*	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-1, ВитаминС-1
34	Соус сметанный1 *Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль*	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2
134	Каша гречневая рассыпчатая *Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное*	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
47	Хлеб ржаной	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
180	Компот из свежих плодов *Яблоки, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
	Итого за Обед	Калорийность-818, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-108, ВитаминС-34
	УплПолдник	
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
26	Булочка "Клубничная" *мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, изюм, мука пшеничная 1-го сорта, соль, меланж, дрожжи (прессованные)*	Калорийность-1
175	Йогурт	Калорийность-119, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-183, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-6, ВитаминС-1
	Итого за	Калорийность-1 356, Белки-63, Жиры-46, Углеводы-170, ВитаминС-38

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.

13.11.2026 (1,5-3 года, 2пт)

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 рисовой *Молоко, Рис, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-1
150	Чай с молоком или сливками *Чай, Сахар, Молоко*	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминС-1
33	Бутерброды с джемом или повидлом *Повидло, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
	Итого за Завтрак1	Калорийность-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42, ВитаминС-2
	Завтрак2	
157	Соки овощные, фруктовые и ягодные	
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
48	Салат из свежих помидоров с луком *Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное*	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминС-10
180	Суп рыбный *Филе минтая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Соль*	Калорийность-80, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминС-13
62	Фрикадельки мясные *Говядина, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Хлеб пшеничный, Масло сливочное*	Калорийность-116, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-1, ВитаминС-1
22	Соус сметанный1 *Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль*	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1
114	Каша гречневая рассыпчатая *Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное*	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4
37	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
150	Компот из свежих плодов *Яблоки, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
	Итого за Обед	Калорийность-645, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-86, ВитаминС-27
	УплПолдник	
20	Яйца вареные	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2
26	Булочка "Клубничная" *мука пшеничная высшего сорта, сахар, маргарин, изюм, мука пшеничная 1-го сорта, соль, меланж, дрожжи (прессованные)*	Калорийность-1
140	Йогурт	Калорийность-95, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-1
	Итого за	Калорийность-1 047, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-133, ВитаминС-30

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.