16.11.2026 (3-7лет, 1пн)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	**Суп молочный с макаронными изделиями** *Молоко, Макаронные изделия гр. А, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
180	**Какао с молоком** *Какао порошок, Сахар, Молоко*	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-2
42	**Бутерброды с сыром 3-7 лет** *Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
	Итого за Завтрак1	Калорийность-387, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-51, ВитаминС-2
	Завтрак2	
85	**Плоды и ягоды свежие**	Калорийность-40, Углеводы-8
	Итого за Завтрак2	Калорийность-40, Углеводы-8
	Обед	
63	**Салат из белокочанной капусты** *Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Сахар, Масло растительное*	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-22
200	**Борщ с картофелем** *Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана*	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминС-7
81	**Котлеты, биточки, шницели рубленые** *Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль*	Калорийность-115, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминС-1
130	**Пюре картофельное** *Картофель, Молоко, Масло сливочное*	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-16
37	**Хлеб ржаной**	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
13	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
180	**Компот из сушеных фруктов** *Сухофрукты смесь, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-91, Углеводы-22
	Итого за Обед	Калорийность-599, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-86, ВитаминС-46
	УплПолдник	
118	**Запеканка из творога с морковью** *Творог, Крупа манная, Сахар, Морковь, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана*	Калорийность-265, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-27, ВитаминС-1
15	**Молоко сгущенное порция**	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
158	**Йогурт**	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-416, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-41, ВитаминС-2
	Итого за	Калорийность-1 442, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-186, ВитаминС-50

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.

16.11.2026 (1,5-3 года, 1пн)

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 макаронными изделиями** *Молоко, Макаронные изделия гр. А, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
150	**Какао с молоком** *Какао порошок, Сахар, Молоко*	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1
33	**Бутерброды с сыром 3-7 лет** *Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
	Итого за Завтрак1	Калорийность-317, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-42, ВитаминС-1
	Завтрак2	
85	**Плоды и ягоды свежие**	Калорийность-40, Углеводы-8
	Итого за Завтрак2	Калорийность-40, Углеводы-8
	Обед	
42	**Салат из белокочанной капусты** *Капуста, Лук зеленый, Кислота лимонная, Сахар, Масло растительное*	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминС-15
180	**Борщ с картофелем** *Свекла, Укроп, петрушка (пизель), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана*	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-6
61	**Котлеты, биточки, шницели рубленые** *Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль*	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-1
110	**Пюре картофельное** *Картофель, Молоко, Масло сливочное*	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-13
29	**Хлеб ржаной**	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
6	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-14, Углеводы-3
150	**Компот из сушеных фруктов** *Сухофрукты смесь, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-76, Углеводы-19
	Итого за Обед	Калорийность-472, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-70, ВитаминС-35
	УплПолдник	
99	**Запеканка из творога с морковью** *Творог, Крупа манная, Сахар, Морковь, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана*	Калорийность-223, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-23, ВитаминС-1
15	**Молоко сгущенное порция**	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
126	**Йогурт**	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-353, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-35, ВитаминС-2
	Итого за	Калорийность-1 182, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-155, ВитаминС-38

Заведующий _____ Мигаль Л.Е.