

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**МЕНЮ**  
на 06.11.2025 четверг  
Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

| Наименование                                | Вес блюда (гр) | Энерг цен.  | Белки        | Жиры         | Углевод ы     |
|---------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                              |                |             |              |              |               |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150            | 170         | 6,53         | 5,62         | 23,56         |
| Масло сливочное(порциями)                   | 10             | 66          | 0,08         | 7,25         | 0,13          |
| Хлеб пшеничный                              | 20             | 47          | 1,52         | 0,16         | 9,84          |
| Чай с молоком                               | 180            | 58          | 1,44         | 1,17         | 10,35         |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>360</b>     | <b>341</b>  | <b>9,57</b>  | <b>14,20</b> | <b>43,88</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                       |                |             |              |              |               |
| Напиток из шиповника                        | 100            | 39          | 0,34         | 0,14         | 9,15          |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>100</b>     | <b>39</b>   | <b>0,34</b>  | <b>0,14</b>  | <b>9,15</b>   |
| <b>Обед</b>                                 |                |             |              |              |               |
| Салат из капусты белокачанной               | 30             | 28          | 0,44         | 1,80         | 2,52          |
| Суп рыбный с перловой крупой                | 150            | 54          | 4,44         | 1,38         | 6,03          |
| Жаркое по-домашнему с мясным фаршем         | 130            | 200         | 12,22        | 9,30         | 16,77         |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 100            | 42          | 0,30         | 0,05         | 10,05         |
| Хлеб ржаной                                 | 40             | 82          | 3,20         | 0,60         | 16,04         |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>450</b>     | <b>407</b>  | <b>20,60</b> | <b>13,13</b> | <b>51,41</b>  |
| <b>Полдник</b>                              |                |             |              |              |               |
| Батон                                       | 30             | 78          | 2,25         | 0,87         | 15,42         |
| Повидло                                     | 20             | 52          | 0,08         |              | 13,00         |
| Чай с сахаром                               | 150            | 29          | 0,15         | 0,08         | 6,98          |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>200</b>     | <b>159</b>  | <b>2,48</b>  | <b>0,95</b>  | <b>35,40</b>  |
| <b>Ужин</b>                                 |                |             |              |              |               |
| Салат из свеклы отварной                    | 80             | 74          | 1,12         | 4,88         | 6,08          |
| Омлет натуральный                           | 120            | 192         | 10,34        | 15,69        | 2,59          |
| Чай с сахаром                               | 180            | 34          | 0,18         | 0,09         | 8,37          |
| Хлеб пшеничный                              | 20             | 47          | 1,52         | 0,16         | 9,84          |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>400</b>     | <b>347</b>  | <b>13,16</b> | <b>20,82</b> | <b>26,88</b>  |
| <b>Итого за день - Пищевая ценность</b>     |                | <b>1292</b> | <b>46,14</b> | <b>49,24</b> | <b>166,72</b> |

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**МЕНЮ**  
на 06.11.2025 четверг  
Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

| Наименование                                | Вес блюда (гр) | Энерг цен.  | Белки        | Жиры         | Углевод ы     |
|---------------------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                              |                |             |              |              |               |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 170            | 193         | 7,40         | 6,37         | 26,70         |
| Масло сливочное(порциями)                   | 10             | 66          | 0,08         | 7,25         | 0,13          |
| Хлеб пшеничный                              | 30             | 70          | 2,28         | 0,24         | 14,76         |
| Чай с молоком                               | 200            | 64          | 1,60         | 1,30         | 11,50         |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>410</b>     | <b>393</b>  | <b>11,36</b> | <b>15,16</b> | <b>53,09</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                       |                |             |              |              |               |
| Напиток из шиповника                        | 100            | 39          | 0,34         | 0,14         | 9,15          |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>100</b>     | <b>39</b>   | <b>0,34</b>  | <b>0,14</b>  | <b>9,15</b>   |
| <b>Обед</b>                                 |                |             |              |              |               |
| Салат из капусты белокачанной               | 30             | 28          | 0,44         | 1,80         | 2,52          |
| Суп рыбный с перловой крупой                | 200            | 72          | 5,92         | 1,84         | 8,04          |
| Жаркое по-домашнему с мясным фаршем         | 170            | 262         | 15,98        | 12,16        | 21,93         |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 150            | 63          | 0,45         | 0,08         | 15,08         |
| Хлеб ржаной                                 | 50             | 103         | 4,00         | 0,75         | 20,05         |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>600</b>     | <b>528</b>  | <b>26,79</b> | <b>16,63</b> | <b>67,62</b>  |
| <b>Полдник</b>                              |                |             |              |              |               |
| Батон                                       | 30             | 78          | 2,25         | 0,87         | 15,42         |
| Повидло                                     | 20             | 52          | 0,08         |              | 13,00         |
| Чай с сахаром                               | 200            | 38          | 0,20         | 0,10         | 9,30          |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>250</b>     | <b>168</b>  | <b>2,53</b>  | <b>0,97</b>  | <b>37,72</b>  |
| <b>Ужин</b>                                 |                |             |              |              |               |
| Салат из свеклы отварной                    | 80             | 74          | 1,12         | 4,88         | 6,08          |
| Омлет натуральный                           | 120            | 192         | 10,34        | 15,69        | 2,59          |
| Чай с сахаром                               | 200            | 38          | 0,20         | 0,10         | 9,30          |
| Хлеб пшеничный                              | 50             | 117         | 3,80         | 0,40         | 24,60         |
| <b>Пищевая ценность</b>                     | <b>450</b>     | <b>421</b>  | <b>15,46</b> | <b>21,07</b> | <b>42,57</b>  |
| <b>Итого за день - Пищевая ценность</b>     |                | <b>1549</b> | <b>56,47</b> | <b>53,97</b> | <b>210,15</b> |

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830094

Владелец Морозова Ирина Вячеславовна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026