16.11.2026

ад с 3 до 7 лет 10-ти дневное меню безглютенова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным 200***	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19
	крупа пшено, масло растительное, сахар, соль иодированная	
180	***Чай с лимоном 180 грамм.***	Калорийность-42, Углеводы-11
	сахар, лимон, чай	
20	***Хлебцы***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-277, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51
	Второй завтрак	
150	***Компот из изюма 150 гр.***	Калорийность-52, Углеводы-13
	изюм, сахар	
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-52, Углеводы-13
	Обед	
180/15	***Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/15/***	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
	картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, зелень сушеная	
70	***Биточки рубленые из птицы запеченные (без хлеба пшеничного) 70***	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-4
	филе грудки куринное, лук, мука рисовая, масло растительное	
150	***Макаронные изделия отварные (безглютеновые) 150***	Калорийность-203, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-37
	макароны (кукруз, рис), масло растительное	
180	***Компот из свежих яблок 180 грамм***	Калорийность-85, Углеводы-21
	яблоки, сахар	
40	***Хлебцы 40***	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-639, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-98
	Полдник	
130	***Фрукт в ассортименте 130 грамм***	Калорийность-71, Углеводы-17
180	***Чай с сахаром 180 грамм***	Калорийность-43, Углеводы-11
	сахар, чай	
	Итого за Полдник	Калорийность-114, Углеводы-28
	Итого за день	Калорийность-1 082, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-190

16.11.2026

Меню (Ясли с 1 -3 лет 10-ти дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	**Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150 гр.** *молоко пастеризованное, крупа геркулес, масло крестьянское, сахар, соль иодированная*	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21
20/10	**Бутерброд с сыром 20/10** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
180	**Чай с лимоном 180 гр.** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-276, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42
	Второй завтрак	
130	**Компот из изюма** *изюм, сахар*	Калорийность-44, Углеводы-11
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-44, Углеводы-11
	Обед	
150/15	**Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная*	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
60	**Биточки рубленые из птицы запеченные** *филе грудки куринное, хлеб пшеничный, лук, молоко пастеризованное, яйцо 40 г, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8
110	**Макаронные изделия отварные 110 грамм** *макаронные изделия, масло крестьянское*	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-23
150	**Компот из свежих яблок 150 грамм** *яблоки, сахар*	Калорийность-61, Углеводы-15
20	**Хлеб пшеничный 20 грамм**	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
20	**Хлеб ржаной 20 гр.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Калорийность-471, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-74
	Полдник	
100	**Суфле творожное со сладкой глазурью** *творог, сметана, джем, яйцо 40 г, мука пшеничная, сахар, масло крестьянское*	Калорийность-176, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-20
150	**Чай с сахаром 150 гр.** *сахар, чай*	Калорийность-35, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калорийность-211, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-29
	Итого за день	Калорийность-1 002, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-156

16.11.2026

Дети с 1 -3 лет 10-ти дневное меню безглютенова.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	**Каша пшенная жидкая на воде с маслом растительным** *крупа пшено, масло растительное, сахар, соль иодированная*	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
180	**Чай с лимоном 180 грамм.** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
20	**Хлебцы**	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Завтрак	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47
	Второй завтрак	
130	**Компот из изюма** *изюм, сахар*	Калорийность-44, Углеводы-11
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-44, Углеводы-11
	Обед	
150/15	**Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, зелень сушеная*	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
60	**Биточки рубленые из птицы запеченные (без хлеба пшеничного)** *филе грудки куринное, лук, мука рисовая, масло растительное*	Калорийность-123, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-3
110	**Макаронные изделия отварные (безглютеновые)** *макароны (кукруз, рис), масло растительное*	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28
180	**Компот из свежих яблок 180 грамм** *яблоки, сахар*	Калорийность-85, Углеводы-21
20	**Хлебцы**	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-21
	Итого за Обед	Калорийность-549, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-85
	Полдник	
130	**Фрукт в ассортименте 130 грамм**	яблоко Калорийность-71, Углеводы-17
150	**Чай с сахаром 150 гр.** *сахар, чай*	Калорийность-35, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калорийность-106, Углеводы-26
	Итого за день	Калорийность-945, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-169

16.11.2026

Меню (Сад с 3 до 7 лет 10-ти дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	**Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200 гр.** молоко пастеризованное, крупа геркулес, масло крестьянское, сахар, соль иодированная	Калорийность-196, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
20/10	**Бутерброд с сыром 20/10** хлеб пшеничный, сыр	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
180	**Чай с лимоном 180 гр.** сахар, лимон, чай	Калорийность-42, Углеводы-11
	Итого за Завтрак	Калорийность-318, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-50
	Второй завтрак	
150	**Компот из изюма 150 гр.** изюм, сахар	Калорийность-52, Углеводы-13
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-52, Углеводы-13
	Обед	
180/15	**Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/15/** картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
70	**Биточки рубленые из птицы запеченные 70 гр.** филе грудки куринное, хлеб пшеничный, лук, молоко пастеризованное, яйцо 40 г, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
150	**Макаронные изделия отварные 150 гр.** макаронные изделия, масло крестьянское	Калорийность-178, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-36
180	**Компот из свежих яблок 180 грамм** яблоки, сахар	Калорийность-85, Углеводы-21
20	**Хлеб ржаной 20 гр.**	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
30	**Хлеб пшеничный 30 грамм**	Калорийность-59, Белки-3, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-629, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-101
	Полдник	
150	**Суфле творожное со сладкой глазурью 150 гр.** творог, джем, сметана, яйцо 40 г, мука пшеничная, сахар, масло крестьянское	Калорийность-236, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-24
180	**Чай с сахаром 180 гр.** сахар, чай	Калорийность-43, Углеводы-11
	Итого за Полдник	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
	Итого за день	Калорийность-1 278, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-199

16.11.2026

с 1 -3 лет 10-ти дневное меню аллергия на моло

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на воде с маслом растительным*** *крупа геркулес, соль иодированная, масло растительное, сахар*	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
180	***Чай с лимоном 180 грамм.*** *сахар, лимон, чай*	Калорийность-42, Углеводы-11
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм***	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
	Итого за Завтрак	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-37
	Второй завтрак	
130	***Компот из изюма*** *изюм, сахар*	Калорийность-44, Углеводы-11
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-44, Углеводы-11
	Обед	
150/15	***Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/15/*** *картофель, фарш говяжий, лук, морковь, томатная паста , масло растительное, яйцо 40 г, зелень сушеная*	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13
60	***Биточки рубленые из птицы запеченные 60*** *филе грудки куринное, хлеб пшеничный, лук, яйцо 40 г, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
110	***Макаронные изделия отварные с маслом растительным*** *макаронные изделия, масло растительное*	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28
150	***Компот из свежих яблок 150 грамм*** *яблоки, сахар*	Калорийность-61, Углеводы-15
20	***Хлеб пшеничный 20 грамм***	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-8
20	***Хлеб ржаной 20 гр.***	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Обед	Калорийность-507, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-79
	Полдник	
130	***Фрукт в ассортименте 130 грамм*** яблоко	Калорийность-71, Углеводы-17
150	***Чай с сахаром 150 гр.*** *сахар, чай*	Калорийность-35, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Калорийность-106, Углеводы-26
	Итого за день	Калорийность-859, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-153