

**МЕНЮ**

26 октября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Зав 3-7

Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша овсяная "Геркулес" жидкая (на воде и с маслом растительным)	180	6,1	4,2	22,7	154
	496	8,1	4,9	61,6	325

Зав2 3-7

Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105

Обед 3-7

Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Суп картофельный с отварной говядиной	180/10	4,5	7,0	12,2	130
Голубцы ленивые с говядиной	220	13,3	14,2	38,1	333
	686	19,6	21,5	80,5	594

Полд 3-7

Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Фрикадельки мясные (без яиц)	80	9,0	8,3	0,6	147
Пюре картофельное (А)	150	3,1	5,4	20,3	141
	506	14,0	15,5	53,3	441

**МЕНЮ**

27 октября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша рисовая жидкая (на воде с маслом растительным)	180	6,0	2,3	48,6	202
	496	8,0	2,9	88,0	373
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Суп картофельный с бобовыми	180	4,6	3,2	13,4	102
Филе индейки тушеное с картофелем (без моркови/специй, безглютен)	220	14,2	18,1	38,3	373
	676	20,5	23,1	83,6	625
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Макароны отварные безглютеновые с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,8	2,1	4,2	31
Гуляш из индейки	80	18,1	12,4	7,0	333
	506	27,2	22,8	67,8	698

Согласовано



МЕНЮ

28 октября 2026 г.

20 д/с КнР Metallистов д 63

Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша пшенинная жидкая (на воде с маслом растительным)	180	6,7	3,5	29,3	175
	496	8,7	4,2	68,2	347
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105
Обед 3-7					
Рагу из говядины с овощами	220	12,7	17,1	26,8	312
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Суп картофельный с вермишелью и отварной говядиной	180/10	5,7	4,3	14,5	174
	686	20,1	21,8	71,4	616
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Говядина тушеная с капустой	220	26,3	26,1	8,9	376
	436	27,8	26,4	38,0	501

МЕНЮ

29 октября 2026 г.
20 д/с КНР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша жидкая гречневая	180	4,4	3,6	19,9	130
	496	6,4	4,2	59,3	301
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Борщ овощной с отварной говядиной	180/10	4,9	5,2	8,5	101
Фрикадельки из индейки	80	13,1	6,6	7,0	140
Рис отварной с овощами (с маслом растительным)	150	3,5	5,0	31,3	184
	696	23,2	18,6	78,7	575
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Пюре картофельное (А)	150	3,1	5,4	20,3	141
Котлеты из индейки	80	11,5	20,4	2,3	239
	506	16,6	26,2	53,1	513

МЕНЮ

30 октября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин сад атоп 3-7 01.09.2025



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша из пшена и риса "Дружба" (на воде с маслом растительным)	180	5,8	3,4	55,8	277
	496	7,7	4,1	94,7	449
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Суп-крем из овощей	180	4,3	2,9	11,9	90
Тефтели (2-й вариант)	80	12,7	13,9	9,1	212
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,8	2,1	4,2	31
Тушеные овощи	150	2,6	5,3	15,0	118
	686	21,7	24,5	68,8	574
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Говядина тушеная (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,2	176
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Макароны отварные безглютеновые с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209
	446	20,7	21,5	58,8	510

**МЕНЮ**

2 ноября 2026 г.
20 д/с КНР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Зав 3-7					
Хлебц безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Груша зеленая	100	0,4	0,3	10,3	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша гречневая жидкая (на воде с масл растительным, без сахара)	180	5,8	1,4	30,8	162
	496	7,8	2,0	70,2	334
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105
Обед 3-7					
Хлебц безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	3,6	4,2	52
Суп картофельный с вермишелью и отварной индейкой	180/10	5,5	3,1	14,5	163
Плов из индейки	220	11,3	18,4	30,7	333
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
	686	18,9	25,4	78,0	671
Полд 3-7					
Рагу овощное с цветной капустой	150	2,7	7,0	18,7	149
Хлебц безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Говядина тушеная (без томатной пасты)	80	12,4	13,2	2,2	176
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
	506	17,1	22,0	53,3	478

**МЕНЮ**

3 ноября 2026 г.
20 д/с КНР Металлистов д 63
Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша рисовая жидкая (на воде с маслом растительным)	180	6,0	2,3	48,6	202
	496	8,0	3,0	87,5	373
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Борщ овощной с отварной говядиной	180/10	4,9	5,2	8,5	101
Картофель тушеный с говядиной	220	7,2	9,4	6,7	220
	686	13,9	15,0	45,4	451
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Гуляш из говядины	80	17,6	17,8	3,5	244
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97
	446	22,7	22,7	42,9	466

**МЕНЮ**

5 ноября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин сад атоп 3-7 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Зав 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Каша из пшена и риса "Дружба" (на воде с маслом растительным)	180	5,8	3,4	55,8	277
	496	7,7	4,1	94,7	449
Зав2 3-7					
Кисель из яблок и груш (без сахара)	180	0,1	0,1	22,7	105
	180	0,1	0,1	22,7	105
Обед 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,5	3,2	28
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,1	15,4	63
Суп-крем из овощей	180	4,3	2,9	11,9	90
Каша гречневая рассыпчатая с филе индейки	220	18,3	13,8	15,3	143
	676	24,4	18,5	59,0	384
Полд 3-7					
Хлебец безглютеновый	16	1,3	0,2	13,3	60
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	65
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9
Тушеное филе индейки	80	18,2	12,4	7,0	333
Макароны отварные безглютеновые с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209
	506	26,9	20,8	65,1	676