

**МЕНЮ**

26 октября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025

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

Зав 3-7

Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,4	0,7	9,9	52
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша вязкая молочная их хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7,2	9,6	32,9	247
	505	9,3	10,7	59,2	373

Зав2 3-7

Кефир м.д.ж. 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	90
	180	5,2	4,5	7,2	90

Обед 3-7

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,4	0,2	9,0	43
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,1	0,6	7,9	42
Суп рыбный	180	4,5	4,6	14,5	117
Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	16,9	70
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,5	3,2	11,9	82
Голубцы ленивые с говядиной и сметанным соусом	200	11,2	13,2	31,8	291
	650	19,9	22,0	92,0	645

Полд 3-7

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,4	0,2	9,0	43
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,1	0,6	7,9	42
Вафли	20	0,6	0,7	15,0	68
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,3	0,8	3,1	21
Суфле из печени	80	10,0	9,2	5,2	144
Напиток из брусники	180	0,1	0,1	18,0	73
	530	16,6	16,7	78,0	529



27 октября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025

Зав 3-73ав2 3-7

Обед 3-7

Полд 3-7

ПОЛД 3-7					
Салат "Светлячок"	60	1,0	2,5	13,6	44
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,1	0,6	7,9	42
Макароны отварные с овощами	150	2,0	8,9	15,4	149
Гуляш из индейки	70	5,8	6,4	5,1	101
Напиток из шиповника	200	1,0	0,1	15,7	67
	640	14,5	19,0	83,8	527



28 октября 2026 г.

Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025

Зав 3-73ав2 3-7Обед 3-7

Полд 3-7

Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,1	0,6	7,9	42
Сырники с вареньем	180	7,2	10,1	43,5	294
Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107
	500	15.6	16.2	82.0	538

**МЕНЮ**

29 октября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025

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

Зав 3-7

Бутерброд с сыром	25/10	3,7	3,7	9,9	88
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	14,2	59
	515	11,9	9,8	58,2	372

Зав2 3-7

Кефир м.д.ж. 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	90
	180	5,2	4,5	7,2	90

Обед 3-7

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,4	0,2	9,0	43
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2,2	1,2	15,8	83
Напиток из варенья	200	0,1		26,8	108
Борщ с капустой, картофелем и отварной говядиной	180/10	4,3	6,2	9,3	112
Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,9	4,0	2,8	54
Фрикадельки из индейки с соусом молочным	70	4,4	6,0	6,4	113
Рис отварной с овощами	130	3,0	4,3	16,1	115
	710	16,3	21,8	86,2	628

Полд 3-7

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139
Сок фруктовый персиковый	180	0,9	0,2	18,5	79
Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,6	3,1	2,7	41
Тефтели рыбные тушеные	80	8,5	8,9	20,8	198
	510	16,0	17,8	79,9	544

_____ / _____ /

**МЕНЮ**

30 октября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	

Зав 3-7

Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2,2	1,2	15,8	83
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша "Дружба"	160	4,0	4,6	19,3	135
Какао с молоком	180	3,2	2,9	11,3	85
	480	9,8	9,2	56,2	350

Зав2 3-7

Йогурт фруктовый 2,5% жирности питьевой	200	2,9	5,0	13,1	90
	200	2,9	5,0	13,1	90

Обед 3-7

Салат "Светлячок"	60	1,0	2,5	13,6	44
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,1	0,6	7,9	42
Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,2	8,6	37
Ежики мясные со сметанным соусом	90	7,8	8,9	10,6	153
Тушеные овощи	140	2,4	5,0	14,0	110
Суп-пюре из тыквы с гренками	180/15	4,8	4,5	23,5	154
	745	20,1	21,9	96,2	626

Полд 3-7

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Омлет натуральный с морковью запеченной	210	9,4	15,4	7,4	206
Пряники	30	1,8	4,3	16,0	110
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,1	0,6	7,9	42
Кисель из клюквы протертой с сахаром	200	0,1		27,3	110
	500	15,2	20,6	76,6	553

_____ / _____ /



2 ноября 2026 г.

Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025

Зав 3-73ав2 3-7Обед 3-7

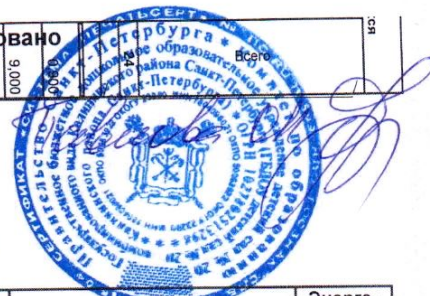
Полд 3-7

Салат "Светлячок"	60	1,0	2,5	13,6	44
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,4	10,7	6,7	159
Рагу овощное с цветной капустой	150	2,7	7,0	18,7	149
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,4	0,2	9,0	43
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,4	0,7	9,9	52
Сок фруктовый яблочный	180	0,9	0,2	18,5	79
	515	15,8	21,2	76,4	526

8,928	0,072	2,722	2,880	4,680	3,015	0,190	0,720	1,613	4,232	9,000	Согласовано	Санкт-Петербург Администрация района Санкт-Петербург	СЯ
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------------	--	----

МЕНЮ

3 ноября 2026 г.
20 д/с КНР Металлистов д 63
Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025



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

Зав 3-7

Каша вязкая молочная рисовая с тыквой	160	5,3	6,9	35,7	226
Бутерброд с сыром	25/10	3,7	3,7	9,9	88
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
	495	10,1	10,8	60,2	378

Зав2 3-7

Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	92
	180	5,2	4,5	7,6	92

Обед 3-7

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2,2	1,2	15,8	83
Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7
Борщ с капустой, картофелем и отварной говядиной	180/10	4,3	6,2	9,3	112
Котлеты рыбные любительские	80	7,4	7,1	2,4	106
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139
Напиток из брусники	200	0,1	0,1	20,0	81
	750	20,4	20,2	86,6	615

Полд 3-7

Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,4	0,7	9,9	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Омлет натуральный с морковью запеченной	210	9,4	15,4	7,4	206
Напиток из клюквы	200	0,1	0,1	25,0	101
Пряники	30	1,8	4,3	16,0	110
	505	15,5	20,8	76,3	554

_____ / _____ /

**МЕНЮ**

5 ноября 2026 г.

20 д/с КНР Металлистов д 63

Калин Сад 12 часов 3-7 лет 01.09.2025

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Зав 3-7					
Бутерброд с сыром	25/10	3,7	3,7	9,9	88
Каша "Дружба"	180	4,5	5,2	21,7	152
Кофейный напиток с молоком	180	3,4	2,6	10,2	77
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	495	12,0	11,9	51,5	364
Зав2 3-7					
Йогурт фруктовый 2,5% жирности питьевой	200	2,9	5,0	13,1	90
	200	2,9	5,0	13,1	90
Обед 3-7					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2,2	1,2	15,8	83
Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,6	3,1	2,7	41
Суп-пюре из тыквы с гренками	180/10	4,2	4,4	19,7	136
Котлеты куриные	70	6,6	6,1	4,8	100
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	3,6	4,6	10,4	97
Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	16,9	70
	730	20,1	19,9	88,4	614
Полд 3-7					
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,7	0,3	18,1	86
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2,2	1,2	15,8	83
Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7
Суфле из печени	70	8,8	8,1	4,6	126
Макароны отварные с овощами	150	2,0	8,9	15,4	149
Кисель из клюквы протертой с сахаром	200	0,1		27,3	110
	550	16,2	18,5	82,3	561