

# Меню

<b>20.03.2026</b>	<i>До 3-х лет</i>		<i>С 3 до 7 лет</i>	
	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>
<b>Завтрак</b>				
<i>Чай с молоком</i>	<i>180</i>	<i>39.83</i>	<i>200</i>	<i>44.21</i>
<i>Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»</i>	<i>130</i>	<i>91.16</i>	<i>200</i>	<i>148.02</i>
<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30</i>	<i>90.66</i>	<i>30</i>	<i>90.66</i>
<i>Сыр порциями</i>	<i>10</i>	<i>21.74</i>	<i>10</i>	<i>21.74</i>
<i>Батон нарезной</i>	<i>15</i>	<i>37.64</i>	<i>20</i>	<i>50.06</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b><i>281.03</i></b>		<b><i>354.69</i></b>
<b>2-й завтрак</b>				
<i>Кефир</i>	<i>180</i>	<i>89.82</i>	<i>180</i>	<i>89.82</i>
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b><i>89.82</i></b>		<b><i>89.82</i></b>
<b>Обед</b>				
<i>Салат картофельный с растительным маслом</i>	<i>30</i>	<i>18.18</i>	<i>50</i>	<i>30.36</i>
<i>Суп с лапшой</i>	<i>150</i>	<i>79.46</i>	<i>180</i>	<i>128.38</i>
<i>Котлеты (биточки) рубленые</i>	<i>60</i>	<i>127.05</i>	<i>70</i>	<i>157.64</i>
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	<i>110</i>	<i>129.60</i>	<i>130</i>	<i>177.98</i>
<i>Кисель из цитрусовых</i>	<i>150</i>	<i>79.60</i>	<i>180</i>	<i>95.52</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20</i>	<i>33.08</i>	<i>30</i>	<i>49.62</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b><i>466.97</i></b>		<b><i>639.50</i></b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
<i>Салат из зеленого горошка</i>	<i>30</i>	<i>27.39</i>	<i>50</i>	<i>55.55</i>
<i>Рыба припущенная</i>	<i>60</i>	<i>72.76</i>	<i>70</i>	<i>123.05</i>
<i>Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)</i>	<i>110</i>	<i>97.64</i>	<i>130</i>	<i>159.31</i>
<i>Чай с сахаром</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>200</i>	<i>16.13</i>
<i>Сок яблочный</i>		<i>63.07</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
<i>Печенье</i>	<i>20</i>	<i>78.86</i>	<i>20</i>	<i>78.86</i>
<i>Батон нарезной</i>	<i>15</i>	<i>37.64</i>	<i>40</i>	<i>50.06</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>15</i>	<i>24.81</i>	<i>20</i>	<i>33.00</i>
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b><i>402.17</i></b>		<b><i>515.97</i></b>

