

Меню

19.09.2025	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
Чай с молоком	180	39.83	200	44.21
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	130	91.16	200	148.02
Бутерброд с маслом	30	90.66	30	90.66
Сыр порциями	10	21.74	10	21.74
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Итого за завтрак:		281.03		354.69
2-й завтрак				
Кефир	180	89.82	180	89.82
Итого за 2-й завтрак:		89.82		89.82
Обед				
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	18.18	50	30.36
Суп с лапшой	150	79.46	180	128.38
Котлеты (биточки) рубленые	60	127.05	70	157.64
Каша рассыпчатая гречневая	110	129.60	130	177.98
Кисель из цитрусовых	150	79.60	180	95.52
Хлеб ржаной	20	33.08	30	49.62
Итого за обед:		466.97		639.50
Уплотненный полдник				
Салат картофельный с растительным маслом	30	27.39	50	55.55
Рыба припущенная	60	72.76	70	123.05
Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	97.64	130	159.31
Чай с сахаром	-	-	200	16.13
Сок яблочный		63.07	-	-
Печенье	20	78.86	20	78.86
Батон нарезной	15	37.64	40	50.06
Хлеб ржаной	15	24.81	20	33.00
Итого за уплотненный полдник:		402.17		515.97

