

# Меню

<b>19.01.2026</b>	<b>До 3-х лет</b>		<b>С 3 до 7 лет</b>	
	<b>Вес, гр</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Вес, гр</b>	<b>Калорийность, ккал</b>
<b>Завтрак</b>				
<i>Какао с молоком</i>	150	52.44	180	62.93
<i>Каша манная молочная жидкая</i>	130	118.68	150	183.15
<i>Яйцо куриное диетическое</i>	20	30.47	-	-
<i>Апельсин</i>	95	45.25	100	47.51
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.31
<b>Итого за завтрак:</b>		284.48		343.9
<b>2-й завтрак</b>				
<i>Кефир</i>	180	89.92	180	89.82
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		89.92		89.82
<b>Обед</b>				
<i>Салат из моркови, припущенной с яблоком и изюмом</i>	30	21.05	50	35.15
<i>Суп картофельный с макаронами</i>	150	123.57	180	154.24
<i>Оладьи из печени</i>	60	106.97	80	171.34
<i>Пюре картофельное</i>	110	95.05	130	112.16
<i>Компот из плодов сухих</i>	150	59.36	180	71.23
<i>Хлеб ржаной</i>	40	66.31	40	66.31
<b>Итого за обед:</b>		472.31		610.43
<b>Уплотненный полдник</b>				
<i>Салат из овощей с кукурузой</i>	30	21.18	50	35.37
<i>Шницель</i>	60	131.81	70	154.22
<i>Рис отварной</i>	110	67.17	130	145.62
<i>Чай с сахаром</i>	150	13.44	180	16.13
<i>Сдоба обыкновенная</i>	70	148.27	80	169.03
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		419.51		570.43

