

# Меню

| <b>10.03.2026</b>                                      | <i>До 3-х лет</i>  |                               | <i>С 3 до 7 лет</i> |                               |
|--|--------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|  | <i>Вес,<br/>гр</i> | <i>Калорийность,<br/>ккал</i> | <i>Вес,<br/>гр</i>  | <i>Калорийность,<br/>ккал</i> |
| <b>Завтрак</b>   |                    |                               |                     |                               |
| <i>Чай с сахаром и лимоном</i>                         | 150                | 15.45                         | 180                 | 18.54                         |
| <i>Каша «Дружба»</i>                                   | 130                | 145.06                        | 200                 | 222.2                         |
| <i>Яйцо куриное диетическое<br/>сваренное в крутую</i> | 20                 | 30.47                         | -                   | -                             |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | -                  | -                             | 20                  | 33.08                         |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <i>Фрукты свежие (апельсин)</i>                        | 95                 | 45.25                         | 100                 | 47.51                         |
| <i>Итого за завтрак:</i>                               |                    | 273.87                        |                     | 371.39                        |
| <b>2-й завтрак</b>                                     |                    |                               |                     |                               |
| <i>Ряженка</i>   | 180                | 91.62                         | 180                 | 91.62                         |
| <i>Итого за 2-й завтрак:</i>                           |                    | 91.62                         |                     | 91.62                         |
| <b>Обед</b>  |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат из свежих огурцов и<br/>помидоров</i>         | 30                 | 36.86                         | 50                  | 61.56                         |
| <i>Суп из овощей</i>                                   | 150                | 158.50                        | 180                 | 190.20                        |
| <i>Шницель рыбный натуральный<br/>рубленный</i>        | 50                 | 115.00                        | 70                  | 145.29                        |
| <i>Картофельное пюре с морковью</i>                    | 110                | 77.05                         | 130                 | 90.92                         |
| <i>Компот из плодов сухих</i>                          | 150                | 59.36                         | 180                 | 71.23                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | 20                 | 33.08                         | 30                  | 49.62                         |
| <i>Итого за обед:</i>                                  |                    | 479.85                        |                     | 608.82                        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат « Светофор»</i>                               | 30                 | 12.38                         | 50                  | 30.36                         |
| <i>Омлет с мясом</i>                                   | 150                | 118.90                        | 150                 | 149.00                        |
| <i>Плюшка « Московская»</i>                            | 70                 | 90.06                         | 70                  | 127.46                        |
| <i>Кофейный напиток с молоком</i>                      | 150                | 51.54                         | 180                 | 61.85                         |
| <i>Бутерброд с сыром</i>                               | 30                 | 83.35                         | 35                  | 83.35                         |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | 20                 | 33.08                         | 20                  | 33.08                         |
| <i>Итого за уплотненный полдник:</i>                   |                    | 402.17                        |                     | 525.47                        |

