

# Меню

<b>27.03.2026</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>Кофейный напиток с молоком</i>	150	51.54	200	44.21
<i>Каша гречневая вязкая</i>	130	100.48	180	181.63
<i>Сыр порциями</i>	10	21.74	30	90.66
<i>Батон нарезной</i>	20	50.06	20	48.90
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	95	42.25		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>269.07</b>		<b>365.40</b>
<b>2-й завтрак</b>				
<i>Сок фруктовый</i>	150	97.80	180	89.82
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>97.80</b>		<b>89.82</b>
<b>Обед</b>				
<i>Салат из свеклы с огурцами солеными</i>	30	16.63	50	62.81
<i>Суп картофельный с горохом</i>	150	87.03	180	132.37
<i>Курица тушеная</i>	60	113.39	70	159.51
<i>Макаронны отварные с овощами</i>	110	127.98	130	158.97
<i>Компот из плодов сухих</i>	150	59.36	180	61.61
<i>Хлеб ржаной</i>	25	41.35	30	49.62
<i>Батон нарезной</i>	20	50.06		
<b>Итого за обед:</b>		<b>495.80</b>		<b>624.89</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
<i>Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)</i>	30	11.15	50	27.76
<i>Котлеты рыбные</i>	60	121.05	70	115.78
<i>Овощи в молочном соусе</i>	110	127.07	130	127.39
<i>Компот из плодов свежих (яблоки)</i>	150	25.34	200	105.47
<i>Зефир</i>	30	54.07	60	104.59
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08		
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>409.31</b>		<b>531.05</b>

