

# Меню

| 27.01.2026                                    | До 3-х лет |                       | С 3 до 7 лет |                       |
|-----------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------|-----------------------|
|                                               | Вес,<br>гр | Калорийность,<br>ккал | Вес,<br>гр   | Калорийность,<br>ккал |
| <b>Завтрак</b>                                |            |                       |              |                       |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 150        | 15.45                 | 180          | 18.54                 |
| Каша «Дружба»                                 | 130        | 145.06                | 200          | 222.2                 |
| Яйцо куриное диетическое<br>сваренное вкрутую | 20         | 30.47                 | -            | -                     |
| Хлеб ржаной                                   | -          | -                     | 20           | 33.08                 |
| Батон нарезной                                | 15         | 37.64                 | 20           | 50.06                 |
| Фрукты свежие (апельсин)                      | 95         | 45.25                 | 100          | 47.51                 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                      |            | 273.87                |              | 371.39                |
| <b>2-й завтрак</b>                            |            |                       |              |                       |
| Ряженка                                       | 180        | 91.62                 | 180          | 91.62                 |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b>                  |            | 91.62                 |              | 91.62                 |
| <b>Обед</b>                                   |            |                       |              |                       |
| Салат из свежих огурцов и<br>помидоров        | 30         | 36.86                 | 50           | 61.56                 |
| Суп из овощей                                 | 150        | 158.50                | 180          | 190.20                |
| Шницель рыбный натуральный<br>рубленный       | 50         | 115.00                | 70           | 145.29                |
| Картофельное пюре с морковью                  | 110        | 77.05                 | 130          | 90.92                 |
| Компот из плодов сухих                        | 150        | 59.36                 | 180          | 71.23                 |
| Хлеб ржаной                                   | 20         | 33.08                 | 30           | 49.62                 |
| <b>Итого за обед:</b>                         |            | 479.85                |              | 608.82                |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |            |                       |              |                       |
| Салат «Светофор»                              | 30         | 12.38                 | 50           | 30.36                 |
| Омлет с мясом                                 | 150        | 118.90                | 150          | 149.00                |
| Плюшка «Московская»                           | 70         | 90.06                 | 70           | 127.46                |
| Кофейный напиток с молоком                    | 150        | 51.54                 | 180          | 61.85                 |
| Бутерброд с сыром                             | 30         | 83.35                 | 35           | 83.35                 |
| Батон нарезной                                | 15         | 37.64                 | 20           | 50.06                 |
| Хлеб ржаной                                   | 20         | 33.08                 | 20           | 33.08                 |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>          |            | 402.17                |              | 525.47                |

