

М Е Н Ю

06.10.2025	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	51.84	180	61.85
<i>Запеканка из творога с курагой</i>	130	121.23	150	183.99
<i>Бутерброд с повидлом</i>	35	42.69	40	42.69
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	95	36.26	100	38.07
Итого за завтрак:		289.36		376.66
2-й завтрак				
<i>Сок яблочный</i>	150	63.07	180	117.36
Итого за 2-й завтрак:		63.07		117.36
Обед				
<i>Салат витаминный растительным маслом</i>	30	18.65	50	31.15
<i>Суп харчо</i>	150	128.62	180	154.34
<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	170	229.12	200	287.37
<i>Компот из плодов свежих (яблоки)</i>	150	25.34	180	30.41
<i>Хлеб ржаной</i>	40	66.16	40	65.99
<i>Зефир</i>	-	-	30	54.07
Итого за обед:		467.89		623.33
Уплотненный полдник				
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	30	18.00	50	30.06
<i>Гуляш из мяса птицы</i>	60	82.63	70	113.71
<i>Рис с горошком, кукурузой и морковью</i>	110	123.43	130	145.80
<i>Компот из плодов сухих</i>	150	59.36	180	71.23
<i>Снежок</i>	150	113.08	180	135.70
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	30.06
Итого за уплотненный полдник:		434.14		546.56

