

Меню

30.09.2026	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
Кофейный напиток с молоком	150	51.54	180	61.85
Омлет	130	84.85	150	123.63
Бутерброд с сыром	30	83.35	35	83.35
Фрукты свежие (яблоко)	95	36.26	100	38.07
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Итого за завтрак:		293.64		356.96
2-й завтрак				
Ряженка	180	91.62	180	91.62
Итого за 2-й завтрак:		91.62		91.62
Обед				15
Салат из моркови с зеленым горошком	30	39.94	50	66.70
Рассольник «Ленинградский»	150	131.71	180	158.05
Кнели рыбные отварные	50	86.27	70	99.53
Овощи в молочном соусе	110	127.07	130	149.94
Компот из плодов свежих (апельсин)	150	68.79	180	82.55
Хлеб ржаной	20	33.08	30	49.62
Итого за обед:		486.86		606.39
Уплотненный полдник				
Салат из свеклы с черносливом	30	30.9	50	51.60
Тефтели с рисом с соусом томатным	60	144.51	70	161.12
Сложный гарнир (картофель, морковь)	110	134.65	130	158.89
Кисель яблочный	150	51.34	180	61.61
Батон нарезной	15	37.64	40	100.12
Хлеб ржаной	15	24.87	20	33.08
Итого за уплотненный полдник:		423.91		566.42

