

Меню

09.10.2026	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	200	44.21
Каша гречневая вязкая	130	100.48	180	181.63
Сыр порциями	10	21.74	30	90.66
Батон нарезной	20	50.06	20	48.90
Фрукты свежие (апельсин)	95	42.25		
Итого за завтрак:		269.07		365.40
2-й завтрак				
Сок фруктовый	150	97.80	180	89.82
Итого за 2-й завтрак:		97.80		89.82
Обед				
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	16.63	50	62.81
Суп картофельный с горохом	150	87.03	180	132.37
Курица тушеная	60	113.39	70	159.51
Макароны отварные с овощами	110	127.98	130	158.97
Компот из плодов сухих	150	59.36	180	61.61
Хлеб ржаной	25	41.35	30	49.62
Батон нарезной	20	50.06		
Итого за обед:		495.80		624.89
Уплотненный полдник				
Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	30	11.15	50	27.76
Котлеты рыбные	60	121.05	70	115.78
Овощи в молочном соусе	110	127.07	130	127.39
Компот из плодов свежих (яблоки)	150	25.34	200	105.47
Зефир	30	54.07	60	104.59
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Хлеб ржаной	20	33.08		
Итого за уплотненный полдник:		409.31		531.05

