

# Меню

| <b>19.08.2025</b>                             | <b>До 3-х лет</b>  |                               | <b>С 3 до 7 лет</b> |                               |
|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|                                               | <b>Вес,<br/>гр</b> | <b>Калорийность,<br/>ккал</b> | <b>Вес,<br/>гр</b>  | <b>Калорийность,<br/>ккал</b> |
| <b>Завтрак</b>                                |                    |                               |                     |                               |
| Чай с молоком                                 | 180                | 39.83                         | 200                 | 44.21                         |
| Запеканка из творога с яблоком                | 130                | 116.24                        | 160                 | 160.12                        |
| Бутерброд с маслом                            | 30                 | 90.66                         | 30                  | 90.66                         |
| Батон нарезной                                | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                      |                    | <b>284.37</b>                 |                     | <b>345.05</b>                 |
| <b>2-й завтрак</b>                            |                    |                               |                     |                               |
| Сок фруктовый                                 | 150                | 97.8                          | 180                 | 117.36                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b>                  |                    | <b>97.8</b>                   |                     | <b>117.36</b>                 |
| <b>Обед</b>                                   |                    |                               |                     |                               |
| Салат «Осенний»                               | 30                 | 26.69                         | 50                  | 44.57                         |
| Щи «Новгородские»                             | 150                | 98.94                         | 180                 | 126.78                        |
| Биточки рубленые куриные                      | 60                 | 147.59                        | 70                  | 199.15                        |
| Картофель отварной с луком                    | 110                | 142.66                        | 130                 | 172.39                        |
| Компот из плодов свежих<br>(яблоки)           | 150                | 25.34                         | 180                 | 30.41                         |
| Хлеб ржаной                                   | 20                 | 33.16                         | 30                  | 49.74                         |
| <b>Итого за обед:</b>                         |                    | <b>474.38</b>                 |                     | <b>623.04</b>                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |                    |                               |                     |                               |
| Овощи натуральные соленые<br>(огурец соленый) | 30                 | 11.15                         | 50                  | 18.62                         |
| Рыба запеченная с картофелем<br>по-русски     | 160                | 242.09                        | 200                 | 334.33                        |
| Компот из плодов сухих                        | 150                | 59.36                         | 180                 | 71.23                         |
| Мармелад                                      | 20                 | 00                            | 40                  | 00                            |
| Хлеб ржаной                                   | 30                 | 49.73                         | 30                  | 49.73                         |
| Батон нарезной                                | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>          |                    | <b>399.97</b>                 |                     | <b>523.97</b>                 |

