

Меню

13.01.2026	<i>До 3-х лет</i>		<i>С 3 до 7 лет</i>	
	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>
Завтрак				
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	15.45	180	18.54
<i>Каша «Дружба»</i>	130	145.06	200	222.2
<i>Яйцо куриное диетическое сваренное в крутую</i>	20	30.47	-	-
<i>Хлеб ржаной</i>	-	-	20	33.08
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	95	45.25	100	47.51
Итого за завтрак:	273.87		371.39	
2-й завтрак				
<i>Ряженка</i>	180	91.62	180	91.62
Итого за 2-й завтрак:	91.62		91.62	
Обед				
<i>Салат из свежих огурцов и помидоров</i>	30	36.86	50	61.56
<i>Суп из овощей</i>	150	158.50	180	190.20
<i>Шницель рыбный натуральный рубленный</i>	50	115.00	70	145.29
<i>Картофельное пюре с морковью</i>	110	77.05	130	90.92
<i>Компот из плодов сухих</i>	150	59.36	180	71.23
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	30	49.62
Итого за обед:	479.85		608.82	
Уплотненный полдник				
<i>Салат « Светофор»</i>	30	12.38	50	30.36
<i>Омлет с мясом</i>	150	118.90	150	149.00
<i>Плюшка « Московская»</i>	70	90.06	70	127.46
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	51.54	180	61.85
<i>Бутерброд с сыром</i>	30	83.35	35	83.35
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	20	33.08
Итого за уплотненный полдник:	402.17		525.47	

