



20.01.2026	<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				
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
<i>Итого за завтрак:</i>		284.37		345.05
2-й завтрак				
Сок фруктовый	150	97.8	180	117.36
<i>Итого за 2-й завтрак:</i>		97.8		117.36
Обед				
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 (яблоки)	150	25.34	180	30.41
Хлеб ржаной	20	33.16	30	49.74
<i>Итого за обед:</i>		474.38		623.04
Уплотненный полдник				
Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	30	11.15	50	18.62
Рыба запеченная с картофелем 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
<i>Итого за уплотненный полдник:</i>		399.97		523.97

