

# Меню

<b>20.01.2026</b>	<b>До 3-х лет</b>		<b>С 3 до 7 лет</b>	
	<b>Вес, гр</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Вес, гр</b>	<b>Калорийность, ккал</b>
<b>Завтрак</b>				
<i>Чай с молоком</i>	180	39.83	200	44.21
<i>Запеканка из творога с яблоком</i>	130	116.24	160	160.12
<i>Бутерброд с маслом</i>	30	90.66	30	90.66
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>284.37</b>		<b>345.05</b>	
<b>2-й завтрак</b>				
<i>Сок фруктовый</i>	150	97.8	180	117.36
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>	<b>97.8</b>		<b>117.36</b>	
<b>Обед</b>				
<i>Салат «Осенний»</i>	30	26.69	50	44.57
<i>Щи «Новгородские»</i>	150	98.94	180	126.78
<i>Биточки рубленые куриные</i>	60	147.59	70	199.15
<i>Картофель отварной с луком</i>	110	142.66	130	172.39
<i>Компот из плодов свежих (яблоки)</i>	150	25.34	180	30.41
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.16	30	49.74
<b>Итого за обед:</b>	<b>474.38</b>		<b>623.04</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>				
<i>Овощи натуральные соленые (огурец соленый)</i>	30	11.15	50	18.62
<i>Рыба запеченная с картофелем по-русски</i>	160	242.09	200	334.33
<i>Компот из плодов сухих</i>	150	59.36	180	71.23
<i>Мармелад</i>	20	00	40	00
<i>Хлеб ржаной</i>	30	49.73	30	49.73
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>399.97</b>		<b>523.97</b>	

