

# Меню

| <b>19.06.2026</b>                                   | <i>До 3-х лет</i>  |                               | <i>С 3 до 7 лет</i> |                               |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|                                                     | <i>Вес,<br/>гр</i> | <i>Калорийность,<br/>ккал</i> | <i>Вес,<br/>гр</i>  | <i>Калорийность,<br/>ккал</i> |
| <b><i>Завтрак</i></b>                               |                    |                               |                     |                               |
| <i>Кофейный напиток с молоком</i>                   | 150                | 51.54                         | 200                 | 44.21                         |
| <i>Каша гречневая вязкая</i>                        | 130                | 100.48                        | 180                 | 181.63                        |
| <i>Сыр порциями</i>                                 | 10                 | 21.74                         | 30                  | 90.66                         |
| <i>Батон нарезной</i>                               | 20                 | 50.06                         | 20                  | 48.90                         |
| <i>Фрукты свежие (апельсин)</i>                     | 95                 | 42.25                         |                     |                               |
| <i>Итого за завтрак:</i>                            |                    | 269.07                        |                     | 365.40                        |
| <b><i>2-й завтрак</i></b>                           |                    |                               |                     |                               |
| <i>Сок фруктовый</i>                                | 150                | 97.80                         | 180                 | 89.82                         |
| <i>Итого за 2-й завтрак:</i>                        |                    | 97.80                         |                     | 89.82                         |
| <b><i>Обед</i></b>                                  |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат из свеклы с огурцами<br/>солеными</i>      | 30                 | 16.63                         | 50                  | 62.81                         |
| <i>Суп картофельный с горохом</i>                   | 150                | 87.03                         | 180                 | 132.37                        |
| <i>Курица тушеная</i>                               | 60                 | 113.39                        | 70                  | 159.51                        |
| <i>Макароны отварные с овощами</i>                  | 110                | 127.98                        | 130                 | 158.97                        |
| <i>Компот из плодов сухих</i>                       | 150                | 59.36                         | 180                 | 61.61                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                  | 25                 | 41.35                         | 30                  | 49.62                         |
| <i>Батон нарезной</i>                               | 20                 | 50.06                         |                     |                               |
| <i>Итого за обед:</i>                               |                    | 495.80                        |                     | 624.89                        |
| <b><i>Уплотненный полдник</i></b>                   |                    |                               |                     |                               |
| <i>Овощи натуральные свежие<br/>(огурцы свежие)</i> | 30                 | 11.15                         | 50                  | 27.76                         |
| <i>Котлеты рыбные</i>                               | 60                 | 121.05                        | 70                  | 115.78                        |
| <i>Овощи в молочном соусе</i>                       | 110                | 127.07                        | 130                 | 127.39                        |
| <i>Компот из плодов свежих<br/>(яблоки)</i>         | 150                | 25.34                         | 200                 | 105.47                        |
| <i>Зефир</i>                                        | 30                 | 54.07                         | 60                  | 104.59                        |
| <i>Батон нарезной</i>                               | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                  | 20                 | 33.08                         |                     |                               |
| <i>Итого за уплотненный полдник:</i>                |                    | 409.31                        |                     | 531.05                        |

