

# Меню

<b>20.11.2025</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>				
Чай с молоком	180	39.83	200	44.21
Запеканка из творога с морковью	130	116.37	180	181.63
Бутерброд с маслом	30	90.66	30	90.66
Батон нарезной	15	37.64	20	48.90
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>284.50</b>		<b>365.40</b>
<b>2-й завтрак</b>				
Кефир	180	89.82	180	89.82
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>89.82</b>		<b>89.82</b>
<b>Обед</b>				
Салат мозаика	30	37.61	50	62.81
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	102.80	180	132.37
Гуляш	60	128.45	70	159.51
Рагу из овощей	110	117.77	130	158.97
Кисель яблочный	150	51.34	180	61.61
Хлеб ржаной	20	33.08	30	49.62
<b>Итого за обед:</b>		<b>471.06</b>		<b>624.89</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Салат из свеклы с черносливом	30	16.62	50	27.76
Поджарка из свинины	60	80.10	70	115.78
Каша гречневая с луком	110	87.62	130	127.39
Молоко кипяченое	180	95.40	200	105.47
Булочка молочная	60	104.59	60	104.59
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>402.17</b>		<b>531.05</b>

