



20.11.2025	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
<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
<i>Итого за завтрак:</i>		284.50		365.40
<b>2-й завтрак</b>				
Кефир	180	89.82	180	89.82
<i>Итого за 2-й завтрак:</i>		89.82		89.82
<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
Ragu из овощей	110	117.77	130	158.97
Кисель яблочный	150	51.34	180	61.61
Хлеб ржаной	20	33.08	30	49.62
<i>Итого за обед:</i>		471.06		624.89
<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
<i>Итого за уплотненный полдник:</i>		402.17		531.05

