

Меню

18.09.2025	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	15.45	180	18.54
<i>Каша рисовая молочная</i>	130	156.36	150	197.39
<i>Яйцо куриное диетическое сваренное в крутую</i>	20	30.47	20	30.47
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	95	37.64	100	50.06
<i>Батон нарезной</i>	15	45.25	20	47.51
Итого за завтрак:		285.17		343.97
2-й завтрак				
<i>Сок фруктовый</i>	150	86.91	180	104.29
Итого за 2-й завтрак:		86.91		104.29
Обед				
<i>Овощи натуральные (огурец)</i>	30	34.47	50	57.56
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150	80.36	180	96.43
<i>Голубцы ленивые</i>	60	111.06	70	129.94
<i>Макароны с томатом</i>	110	148.81	150	201.94
<i>Компот из плодов сухих</i>	150	59.36	180	71.23
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	30	49.62
<i>Батон нарезной</i>	-	-	20	50.06
Итого за обед:		467.14		656.78
Уплотненный полдник				
<i>Овощи натуральные (помидоры)</i>	30	5.06	50	8.45
<i>Суфле из печени</i>	60	99.90	80	132.87
<i>Картофельное пюре с морковью</i>	110	77.05	130	90.92
<i>Молоко кипяченое</i>	150	79.18	200	105.47
<i>Батон нарезной</i>	15	121.36	40	173.77
<i>Ватрушка с творогом</i>	70	37.64	100	50.06
Итого за уплотненный полдник:		420.19		561.54

