



21.01.2026	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	51.54	180	61.85
<i>Омлет</i>	130	84.85	150	123.63
<i>Бутерброд с сыром</i>	30	83.35	35	83.35
<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	95	36.26	100	38.07
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Итого за завтрак:</i>		293.64		356.96
2-й завтрак				
<i>Ряженка</i>	180	91.62	180	91.62
<i>Итого за 2-й завтрак:</i>		91.62		91.62
Обед				15
<i>Салат из моркови с зеленым горошком</i>	30	39.94	50	66.70
<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	150	131.71	180	158.05
<i>Кнели рыбные отварные</i>	50	86.27	70	99.53
<i>Овощи в молочном соусе</i>	110	127.07	130	149.94
<i>Компот из плодов свежих (апельсин)</i>	150	68.79	180	82.55
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	30	49.62
<i>Итого за обед:</i>		486.86		606.39
Уплотненный полдник				
<i>Салат из свеклы с черносолью</i>	30	30.9	50	51.60
<i>Тефтели с рисом с соусом томатным</i>	60	144.51	70	161.12
<i>Сложный гарнир (картофель, морковь)</i>	110	134.65	130	158.89
<i>Кисель яблочный</i>	150	51.34	180	61.61
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	40	100.12
<i>Хлеб ржаной</i>	15	24.87	20	33.08
<i>Итого за уплотненный полдник:</i>		423.91		566.42

