

# Меню

| 31.08.2026                                       | До 3-х лет |                       | С 3 до 7 лет |                       |
|--------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------|-----------------------|
|                                                  | Вес,<br>гр | Калорийность,<br>ккал | Вес,<br>гр   | Калорийность,<br>ккал |
| <b>Завтрак</b>                                   |            |                       |              |                       |
| Какао с молоком                                  | 150        | 52.44                 | 180          | 62.93                 |
| Каша манная молочная жидкая                      | 130        | 118.68                | 150          | 183.15                |
| Яйцо куриное диетическое                         | 20         | 30.47                 | -            | -                     |
| Апельсин                                         | 95         | 45.25                 | 100          | 47.51                 |
| Батон нарезной                                   | 15         | 37.64                 | 20           | 50.31                 |
| Итого за завтрак:                                |            | 284.48                |              | 343.9                 |
| <b>2-й завтрак</b>                               |            |                       |              |                       |
| Кефир                                            | 180        | 89.92                 | 180          | 89.82                 |
| Итого за 2-й завтрак:                            |            | 89.92                 |              | 89.82                 |
| <b>Обед</b>                                      |            |                       |              |                       |
| Салат из моркови, припущенной с яблоком и изюмом | 30         | 21.05                 | 50           | 35.15                 |
| Суп картофельный с макаронами                    | 150        | 123.57                | 180          | 154.24                |
| Оладьи из печени                                 | 60         | 106.97                | 80           | 171.34                |
| Пюре картофельное                                | 110        | 95.05                 | 130          | 112.16                |
| Компот из плодов сухих                           | 150        | 59.36                 | 180          | 71.23                 |
| Хлеб ржаной                                      | 40         | 66.31                 | 40           | 66.31                 |
| Итого за обед:                                   |            | 472.31                |              | 610.43                |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |            |                       |              |                       |
| Салат из овощей с кукурузой                      | 30         | 21.18                 | 50           | 35.37                 |
| Шницель                                          | 60         | 131.81                | 70           | 154.22                |
| Рис отварной                                     | 110        | 67.17                 | 130          | 145.62                |
| Чай с сахаром                                    | 150        | 13.44                 | 180          | 16.13                 |
| Сдоба обыкновенная                               | 70         | 148.27                | 80           | 169.03                |
| Батон нарезной                                   | 15         | 37.64                 | 20           | 50.06                 |
| Итого за уплотненный полдник:                    |            | 419.51                |              | 570.43                |

