

Меню

13.11.2025	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>	<i>150</i>	<i>15.45</i>	<i>180</i>	<i>18.54</i>
<i>Каша рисовая молочная</i>	<i>130</i>	<i>156.36</i>	<i>150</i>	<i>197.39</i>
<i>Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую</i>	<i>20</i>	<i>30.47</i>	<i>20</i>	<i>30.47</i>
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	<i>95</i>	<i>37.64</i>	<i>100</i>	<i>50.06</i>
<i>Батон нарезной</i>	<i>15</i>	<i>45.25</i>	<i>20</i>	<i>47.51</i>
Итого за завтрак:		285.17		343.97
2-й завтрак				
<i>Сок фруктовый</i>	<i>150</i>	<i>86.91</i>	<i>180</i>	<i>104.29</i>
Итого за 2-й завтрак:		86.91		104.29
Обед				
<i>Икра из кабачков</i>	<i>30</i>	<i>34.47</i>	<i>50</i>	<i>57.56</i>
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	<i>150</i>	<i>80.36</i>	<i>180</i>	<i>96.43</i>
<i>Голубцы ленивые</i>	<i>60</i>	<i>111.06</i>	<i>70</i>	<i>129.94</i>
<i>Макароны с томатом</i>	<i>110</i>	<i>148.81</i>	<i>150</i>	<i>201.94</i>
<i>Компот из плодов сухих</i>	<i>150</i>	<i>59.36</i>	<i>180</i>	<i>71.23</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20</i>	<i>33.08</i>	<i>30</i>	<i>49.62</i>
<i>Батон нарезной</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>20</i>	<i>50.06</i>
Итого за обед:		467.14		656.78
Уплотненный полдник				
<i>Овоцы натуральные (помидоры)</i>	<i>30</i>	<i>5.06</i>	<i>50</i>	<i>8.45</i>
<i>Суфле из печени</i>	<i>60</i>	<i>99.90</i>	<i>80</i>	<i>132.87</i>
<i>Картофельное пюре с морковью</i>	<i>110</i>	<i>77.05</i>	<i>130</i>	<i>90.92</i>
<i>Молоко кипяченое</i>	<i>150</i>	<i>79.18</i>	<i>200</i>	<i>105.47</i>
<i>Батон нарезной</i>	<i>15</i>	<i>121.36</i>	<i>40</i>	<i>173.77</i>
<i>Ватрушка с творогом</i>	<i>70</i>	<i>37.64</i>	<i>100</i>	<i>50.06</i>
Итого за уплотненный полдник:		420.19		561.54

