



13.11.2025	<i>До 3-х лет</i>		<i>С 3 до 7 лет</i>	
	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>
Завтрак				
Чай с сахаром и лимоном	150	15.45	180	18.54
Каша рисовая молочная	130	156.36	150	197.39
Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	20	30.47	20	30.47
Фрукты свежие (апельсин)	95	37.64	100	50.06
Батон нарезной	15	45.25	20	47.51
<i>Итого за завтрак:</i>		285.17		343.97
2-й завтрак				
Сок фруктовый	150	86.91	180	104.29
<i>Итого за 2-й завтрак:</i>		86.91		104.29
Обед				
Икра из кабачков	30	34.47	50	57.56
Борщ с капустой и картофелем	150	80.36	180	96.43
Голубцы ленивые	60	111.06	70	129.94
Макароны с томатом	110	148.81	150	201.94
Компот из плодов сухих	150	59.36	180	71.23
Хлеб ржаной	20	33.08	30	49.62
Батон нарезной	-	-	20	50.06
<i>Итого за обед:</i>		467.14		656.78
Уплотненный полдник				
Овощи натуральные (помидоры)	30	5.06	50	8.45
Суфле из печени	60	99.90	80	132.87
Картофельное пюре с морковью	110	77.05	130	90.92
Молоко кипяченое	150	79.18	200	105.47
Батон нарезной	15	121.36	40	173.77
Ватрушка с творогом	70	37.64	100	50.06
<i>Итого за уплотненный полдник:</i>		420.19		561.54

