

# Меню

| <b>13.07.2026</b>                                      | <b>До 3-х лет</b>  |                               | <b>С 3 до 7 лет</b> |                               |
|--------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|                                                        | <b>Вес,<br/>гр</b> | <b>Калорийность,<br/>ккал</b> | <b>Вес,<br/>гр</b>  | <b>Калорийность,<br/>ккал</b> |
| <b>Завтрак</b>                                         |                    |                               |                     |                               |
| <i>Кофейный напиток с молоком</i>                      | 150                | 51.84                         | 180                 | 61.85                         |
| <i>Запеканка из творога с курагой</i>                  | 130                | 121.23                        | 150                 | 183.99                        |
| <i>Бутерброд с повидлом</i>                            | 35                 | 42.69                         | 40                  | 42.69                         |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <i>Фрукты свежие (яблоко)</i>                          | 95                 | 36.26                         | 100                 | 38.07                         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                               | <b>289.36</b>      |                               | <b>376.66</b>       |                               |
| <b>2-й завтрак</b>                                     |                    |                               |                     |                               |
| <i>Сок яблочный</i>                                    | 150                | 63.07                         | 180                 | 117.36                        |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b>                           | <b>63.07</b>       |                               | <b>117.36</b>       |                               |
| <b>Обед</b>                                            |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат из моркови припущенной с яблоком и изюмом</i> | 30                 | 18.65                         | 50                  | 31.15                         |
| <i>Суп харчо</i>                                       | 150                | 128.62                        | 180                 | 154.34                        |
| <i>Запеканка картофельная с печенью</i>                | 170                | 229.12                        | 200                 | 287.37                        |
| <i>Компот из плодов свежих (яблоки)</i>                | 150                | 25.34                         | 180                 | 30.41                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | 40                 | 66.16                         | 40                  | 65.99                         |
| <i>Зефир</i>                                           | -                  | -                             | 30                  | 54.07                         |
| <b>Итого за обед:</b>                                  | <b>467.89</b>      |                               | <b>623.33</b>       |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат из моркови с растительным маслом</i>          | 30                 | 18.00                         | 50                  | 30.06                         |
| <i>Гуляш из мяса птицы</i>                             | 60                 | 82.63                         | 70                  | 113.71                        |
| <i>Рис с горошком, кукурузой и морковью</i>            | 110                | 123.43                        | 130                 | 145.80                        |
| <i>Компот из плодов сухих</i>                          | 150                | 59.36                         | 180                 | 71.23                         |
| <i>Снежок</i>                                          | 150                | 113.08                        | 180                 | 135.70                        |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 37.64                         | 20                  | 30.06                         |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>                   | <b>434.14</b>      |                               | <b>546.56</b>       |                               |

