



| 21.11.2025 | 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 | 200 | 44.21 |
| <i>Каша гречневая вязкая</i> | 130 | 100.48 | 180 | 181.63 |
| <i>Сыр порциями</i> | 10 | 21.74 | 30 | 90.66 |
| <i>Батон нарезной</i> | 20 | 50.06 | 20 | 48.90 |
| <i>Фрукты свежие (апельсин)</i> | 95 | 42.25 | | |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 269.07 | | 365.40 |
| 2-й завтрак | | | | |
| <i>Сок фруктовый</i> | 150 | 97.80 | 180 | 89.82 |
| <i>Итого за 2-й завтрак:</i> | | 97.80 | | 89.82 |
| Обед | | | | |
| <i>Салат из свеклы с огурцами солеными</i> | 30 | 16.63 | 50 | 62.81 |
| <i>Суп картофельный с горохом</i> | 150 | 87.03 | 180 | 132.37 |
| <i>Курица тушеная</i> | 60 | 113.39 | 70 | 159.51 |
| <i>Макароны отварные с овощами</i> | 110 | 127.98 | 130 | 158.97 |
| <i>Компот из плодов сухих</i> | 150 | 59.36 | 180 | 61.61 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 25 | 41.35 | 30 | 49.62 |
| <i>Батон нарезной</i> | 20 | 50.06 | | |
| <i>Итого за обед:</i> | | 495.80 | | 624.89 |
| Уплотненный полдник | | | | |
| <i>Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)</i> | 30 | 11.15 | 50 | 27.76 |
| <i>Котлеты рыбные</i> | 60 | 121.05 | 70 | 115.78 |
| <i>Овощи в молочном соусе</i> | 110 | 127.07 | 130 | 127.39 |
| <i>Компот из плодов свежих (яблоки)</i> | 150 | 25.34 | 200 | 105.47 |
| <i>Зефир</i> | 30 | 54.07 | 60 | 104.59 |
| <i>Батон нарезной</i> | 15 | 37.64 | 20 | 50.06 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 20 | 33.08 | | |
| <i>Итого за уплотненный полдник:</i> | | 409.31 | | 531.05 |

