

Меню

28.01.2026	<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				
<i>Какао с молоком</i>	150	52.44	180	62.93
<i>Омлет с зеленым горошком</i>	130	69.37	150	117.83
<i>Бутерброд с сыром</i>	30	83.35	35	83.35
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	95	36.26	100	38.07
Итого за завтрак:	279.06		352.24	
2-й завтрак				
<i>Сок фруктовый</i>	150	86.91	180	104.29
Итого за 2-й завтрак	86.91		104.29	
Обед				
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	30	29.78	50	49.73
<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	150	128.25	180	152.31
<i>Куры запеченные</i>	60	80.19	70	93.82
<i>Капуста тушеная с яблоками</i>	110	140.83	130	166.18
<i>Компот из плодов свежих (апельсин)</i>	150	59.79	180	82.55
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	30	49.62
<i>Батон нарезной</i>	-	-	20	50.06
Итого за обед:	480.92		644.27	
Уплотненный полдник				
<i>Салат витаминный</i>	30	16.14	50	48.10
<i>Свинина в кисло-сладком соусе</i>	60	135.62	70	175.67
<i>Пюре картофельное</i>	110	95.05	130	112.16
<i>Компот из плодов свежих (лимон)</i>	150	28.81	180	38.57
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Ряженка</i>	180	91.62	180	91.62
<i>Мармелад</i>	20	-	20	-
Итого за уплотненный полдник:	404.88		516.18	

