

# Меню

| 09.02.2026                             | До 3-х лет |                       | С 3 до 7 лет |                       |
|----------------------------------------|------------|-----------------------|--------------|-----------------------|
|                                        | Вес,<br>гр | Калорийность,<br>ккал | Вес,<br>гр   | Калорийность,<br>ккал |
| <b>Завтрак</b>                         |            |                       |              |                       |
| Кофейный напиток с молоком             | 150        | 51.84                 | 180          | 61.85                 |
| Запеканка из творога с курагой         | 130        | 121.23                | 150          | 183.99                |
| Бутерброд с повидлом                   | 35         | 42.69                 | 40           | 42.69                 |
| Батон нарезной                         | 15         | 37.64                 | 20           | 50.06                 |
| Фрукты свежие (яблоко)                 | 95         | 36.26                 | 100          | 38.07                 |
| <b>Итого за завтрак:</b>               |            | <b>289.36</b>         |              | <b>376.66</b>         |
| <b>2-й завтрак</b>                     |            |                       |              |                       |
| Сок яблочный                           | 150        | 63.07                 | 180          | 117.36                |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b>           |            | <b>63.07</b>          |              | <b>117.36</b>         |
| <b>Обед</b>                            |            |                       |              |                       |
| Салат витаминный растительным маслом   | 30         | 18.65                 | 50           | 31.15                 |
| Суп харчо                              | 150        | 128.62                | 180          | 154.34                |
| Запеканка картофельная с печенью       | 170        | 229.12                | 200          | 287.37                |
| Компот из плодов свежих (яблоки)       | 150        | 25.34                 | 180          | 30.41                 |
| Хлеб ржаной                            | 40         | 66.16                 | 40           | 65.99                 |
| Зефир                                  | -          | -                     | 30           | 54.07                 |
| <b>Итого за обед:</b>                  |            | <b>467.89</b>         |              | <b>623.33</b>         |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |            |                       |              |                       |
| Салат из моркови с растительным маслом | 30         | 18.00                 | 50           | 30.06                 |
| Гуляш из мяса птицы                    | 60         | 82.63                 | 70           | 113.71                |
| Рис с горошком, кукурузой и морковью   | 110        | 123.43                | 130          | 145.80                |
| Компот из плодов сухих                 | 150        | 59.36                 | 180          | 71.23                 |
| Снежок                                 | 150        | 113.08                | 180          | 135.70                |
| Батон нарезной                         | 15         | 37.64                 | 20           | 30.06                 |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>   |            | <b>434.14</b>         |              | <b>546.56</b>         |

