

# Меню

| <b>29.01.2026</b>                               | <i>До 3-х лет</i>  |                               | <i>С 3 до 7 лет</i> |                               |
|-------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|                                                 | <i>Вес,<br/>гр</i> | <i>Калорийность,<br/>ккал</i> | <i>Вес,<br/>гр</i>  | <i>Калорийность,<br/>ккал</i> |
| <b><i>Завтрак</i></b>                           |                    |                               |                     |                               |
| <i>Чай с молоком</i>                            | 180                | 39.83                         | 200                 | 44.21                         |
| <i>Запеканка из творога с морковью</i>          | 130                | 116.37                        | 180                 | 181.63                        |
| <i>Бутерброд с маслом</i>                       | 30                 | 90.66                         | 30                  | 90.66                         |
| <i>Батон нарезной</i>                           | 15                 | 37.64                         | 20                  | 48.90                         |
| <b><i>Итого за завтрак:</i></b>                 |                    | <b>284.50</b>                 |                     | <b>365.40</b>                 |
| <b><i>2-й завтрак</i></b>                       |                    |                               |                     |                               |
| <i>Кефир</i>                                    | 180                | 89.82                         | 180                 | 89.82                         |
| <b><i>Итого за 2-й завтрак:</i></b>             |                    | <b>89.82</b>                  |                     | <b>89.82</b>                  |
| <b><i>Обед</i></b>                              |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат мозаика</i>                            | 30                 | 37.61                         | 50                  | 62.81                         |
| <i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i> | 150                | 102.80                        | 180                 | 132.37                        |
| <i>Гуляш</i>                                    | 60                 | 128.45                        | 70                  | 159.51                        |
| <i>Рагу из овощей</i>                           | 110                | 117.77                        | 130                 | 158.97                        |
| <i>Кисель яблочный</i>                          | 150                | 51.34                         | 180                 | 61.61                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                              | 20                 | 33.08                         | 30                  | 49.62                         |
| <b><i>Итого за обед:</i></b>                    |                    | <b>471.06</b>                 |                     | <b>624.89</b>                 |
| <b><i>Уплотненный полдник</i></b>               |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат из свеклы с черносливом</i>            | 30                 | 16.62                         | 50                  | 27.76                         |
| <i>Поджарка из свинины</i>                      | 60                 | 80.10                         | 70                  | 115.78                        |
| <i>Каша гречневая с луком</i>                   | 110                | 87.62                         | 130                 | 127.39                        |
| <i>Молоко кипяченое</i>                         | 180                | 95.40                         | 200                 | 105.47                        |
| <i>Булочка молочная</i>                         | 60                 | 104.59                        | 60                  | 104.59                        |
| <i>Батон нарезной</i>                           | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <b><i>Итого за уплотненный полдник:</i></b>     |                    | <b>402.17</b>                 |                     | <b>531.05</b>                 |

