

Меню

20.08.2025	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>150</i>	<i>51.54</i>	<i>180</i>	<i>61.85</i>
<i>Омлет</i>	<i>130</i>	<i>84.85</i>	<i>150</i>	<i>123.63</i>
<i>Бутерброд с сыром</i>	<i>30</i>	<i>83.35</i>	<i>35</i>	<i>83.35</i>
<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	<i>95</i>	<i>36.26</i>	<i>100</i>	<i>38.07</i>
<i>Батон нарезной</i>	<i>15</i>	<i>37.64</i>	<i>20</i>	<i>50.06</i>
Итого за завтрак:		293.64		356.96
2-й завтрак				
<i>Ряженка</i>	<i>180</i>	<i>91.62</i>	<i>180</i>	<i>91.62</i>
Итого за 2-й завтрак:		91.62		91.62
Обед				15
<i>Салат из моркови с зеленым горошком</i>	<i>30</i>	<i>39.94</i>	<i>50</i>	<i>66.70</i>
<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	<i>150</i>	<i>131.71</i>	<i>180</i>	<i>158.05</i>
<i>Кнели рыбные отварные</i>	<i>50</i>	<i>86.27</i>	<i>70</i>	<i>99.53</i>
<i>Овощи в молочном соусе</i>	<i>110</i>	<i>127.07</i>	<i>130</i>	<i>149.94</i>
<i>Компот из плодов свежих (апельсин)</i>	<i>150</i>	<i>68.79</i>	<i>180</i>	<i>82.55</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20</i>	<i>33.08</i>	<i>30</i>	<i>49.62</i>
Итого за обед:		486.86		606.39
Уплотненный полдник				
<i>Салат из свеклы с черносливом</i>	<i>30</i>	<i>30.9</i>	<i>50</i>	<i>51.60</i>
<i>Тефтели с рисом с соусом томатным</i>	<i>60</i>	<i>144.51</i>	<i>70</i>	<i>161.12</i>
<i>Сложный гарнир (картофель, морковь)</i>	<i>110</i>	<i>134.65</i>	<i>130</i>	<i>158.89</i>
<i>Кисель яблочный</i>	<i>150</i>	<i>51.34</i>	<i>180</i>	<i>61.61</i>
<i>Батон нарезной</i>	<i>15</i>	<i>37.64</i>	<i>40</i>	<i>100.12</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>15</i>	<i>24.87</i>	<i>20</i>	<i>33.08</i>
Итого за уплотненный полдник:		423.91		566.42

