

Меню

13.03.2026	<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>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		
Итого за завтрак:		269.07		365.40
2-й завтрак				
<i>Сок фруктовый</i>	150	97.80	180	89.82
Итого за 2-й завтрак:		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		
Итого за обед:		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		
Итого за уплотненный полдник:		409.31		531.05

