

Меню

23.01.2026	<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>Чай с молоком</i>	180	39.83	200	44.21
<i>Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»</i>	130	91.16	200	148.02
<i>Бутерброд с маслом</i>	30	90.66	30	90.66
<i>Сыр порциями</i>	10	21.74	10	21.74
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
<i>Итого за завтрак:</i>	281.03		354.69	
2-й завтрак				
<i>Кефир</i>	180	89.82	180	89.82
<i>Итого за 2-й завтрак:</i>	89.82		89.82	
Обед				
<i>Салат картофельный с растительным маслом</i>	30	18.18	50	30.36
<i>Суп с лапшой</i>	150	79.46	180	128.38
<i>Котлеты (биточки) рубленые</i>	60	127.05	70	157.64
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	110	129.60	130	177.98
<i>Кисель из цитрусовых</i>	150	79.60	180	95.52
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	30	49.62
<i>Итого за обед:</i>	466.97		639.50	
Уплотненный полдник				
<i>Салат из зеленого горошка</i>	30	27.39	50	55.55
<i>Рыба припущенная</i>	60	72.76	70	123.05
<i>Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)</i>	110	97.64	130	159.31
<i>Чай с сахаром</i>	-	-	200	16.13
<i>Сок яблочный</i>		63.07	-	-
<i>Печенье</i>	20	78.86	20	78.86
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	40	50.06
<i>Хлеб ржаной</i>	15	24.81	20	33.00
<i>Итого за уплотненный полдник:</i>	402.17		515.97	

