

# Меню

| <b>01.10.2026</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 сахаром и лимоном</i>                         | 150                | 15.45                         | 180                 | 18.54                         |
| <i>Каша рисовая молочная</i>                           | 130                | 156.36                        | 150                 | 197.39                        |
| <i>Яйцо куриное диетическое<br/>сваренное в крутую</i> | 20                 | 30.47                         | 20                  | 30.47                         |
| <i>Фрукты свежие (апельсин)</i>                        | 95                 | 37.64                         | 100                 | 50.06                         |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 45.25                         | 20                  | 47.51                         |
| <i>Итого за завтрак:</i>                               |                    | 285.17                        |                     | 343.97                        |
| <b><i>2-й завтрак</i></b>                              |                    |                               |                     |                               |
| <i>Сок фруктовый</i>                                   | 150                | 86.91                         | 180                 | 104.29                        |
| <i>Итого за 2-й завтрак:</i>                           |                    | 86.91                         |                     | 104.29                        |
| <b><i>Обед</i></b>                                     |                    |                               |                     |                               |
| <i>Икра из кабачков</i>                                | 30                 | 34.47                         | 50                  | 57.56                         |
| <i>Борщ с капустой и картофелем</i>                    | 150                | 80.36                         | 180                 | 96.43                         |
| <i>Голубцы ленивые</i>                                 | 60                 | 111.06                        | 70                  | 129.94                        |
| <i>Макароны с томатом</i>                              | 110                | 148.81                        | 150                 | 201.94                        |
| <i>Компот из плодов сухих</i>                          | 150                | 59.36                         | 180                 | 71.23                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | 20                 | 33.08                         | 30                  | 49.62                         |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | -                  | -                             | 20                  | 50.06                         |
| <i>Итого за обед:</i>                                  |                    | 467.14                        |                     | 656.78                        |
| <b><i>Уплотненный полдник</i></b>                      |                    |                               |                     |                               |
| <i>Овощи натуральные<br/>(помидоры)</i>                | 30                 | 5.06                          | 50                  | 8.45                          |
| <i>Суфле из печени</i>                                 | 60                 | 99.90                         | 80                  | 132.87                        |
| <i>Картофельное пюре с морковью</i>                    | 110                | 77.05                         | 130                 | 90.92                         |
| <i>Молоко кипяченое</i>                                | 150                | 79.18                         | 200                 | 105.47                        |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 121.36                        | 40                  | 173.77                        |
| <i>Ватрушка с творогом</i>                             | 70                 | 37.64                         | 100                 | 50.06                         |
| <i>Итого за уплотненный полдник:</i>                   |                    | 420.19                        |                     | 561.54                        |

