

# М Е Н Ю

| <b>25.08.2026</b>                                      | <b>До 3-х лет</b>  |                               | <b>С 3 до 7 лет</b> |                               |
|--------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|                                                        | <b>Вес,<br/>гр</b> | <b>Калорийность,<br/>ккал</b> | <b>Вес,<br/>гр</b>  | <b>Калорийность,<br/>ккал</b> |
| <b>Завтрак</b>                                         |                    |                               |                     |                               |
| <i>Чай с сахаром и лимоном</i>                         | 150                | 15.45                         | 180                 | 18.54                         |
| <i>Каша «Дружба»</i>                                   | 130                | 145.06                        | 200                 | 222.2                         |
| <i>Яйцо куриное диетическое<br/>сваренное в крутую</i> | 20                 | 30.47                         | -                   | -                             |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | -                  | -                             | 20                  | 33.08                         |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <i>Фрукты свежие (апельсин)</i>                        | 95                 | 45.25                         | 100                 | 47.51                         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                               | <b>273.87</b>      |                               | <b>371.39</b>       |                               |
| <b>2-й завтрак</b>                                     |                    |                               |                     |                               |
| <i>Ряженка</i>                                         | 180                | 91.62                         | 180                 | 91.62                         |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b>                           | <b>91.62</b>       |                               | <b>91.62</b>        |                               |
| <b>Обед</b>                                            |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат из свежих огурцов и<br/>помидоров</i>         | 30                 | 36.86                         | 50                  | 61.56                         |
| <i>Суп из овощей</i>                                   | 150                | 158.50                        | 180                 | 190.20                        |
| <i>Шницель рыбный натуральный<br/>рубленный</i>        | 50                 | 115.00                        | 70                  | 145.29                        |
| <i>Картофельное пюре с морковью</i>                    | 110                | 77.05                         | 130                 | 90.92                         |
| <i>Компот из плодов сухих</i>                          | 150                | 59.36                         | 180                 | 71.23                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | 20                 | 33.08                         | 30                  | 49.62                         |
| <b>Итого за обед:</b>                                  | <b>479.85</b>      |                               | <b>608.82</b>       |                               |
| <b>Уплотненный полдник</b>                             |                    |                               |                     |                               |
| <i>Салат « Светофор»</i>                               | 30                 | 12.38                         | 50                  | 30.36                         |
| <i>Омлет с мясом</i>                                   | 150                | 118.90                        | 150                 | 149.00                        |
| <i>Плюшка « Московская»</i>                            | 70                 | 90.06                         | 70                  | 127.46                        |
| <i>Кофейный напиток с молоком</i>                      | 150                | 51.54                         | 180                 | 61.85                         |
| <i>Бутерброд с сыром</i>                               | 30                 | 83.35                         | 35                  | 83.35                         |
| <i>Батон нарезной</i>                                  | 15                 | 37.64                         | 20                  | 50.06                         |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                     | 20                 | 33.08                         | 20                  | 33.08                         |
| <b>Итого за уплотненный полдник:</b>                   | <b>402.17</b>      |                               | <b>525.47</b>       |                               |

