

Меню

21.09.2026	До 3-х лет		С 3 до 7 лет	
	Вес, гр	Калорийность, ккал	Вес, гр	Калорийность, ккал
Завтрак				
Кофейный напиток с молоком	150	51.84	180	61.85
Запеканка из творога с курагой	130	121.23	150	183.99
Бутерброд с повидлом	35	42.69	40	42.69
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Фрукты свежие (яблоко)	95	36.26	100	38.07
Итого за завтрак:		289.36		376.66
2-й завтрак				
Сок яблочный	150	63.07	180	117.36
Итого за 2-й завтрак:		63.07		117.36
Обед				
Салат из моркови припущенной с яблоком и изюмом	30	18.65	50	31.15
Суп харчо	150	128.62	180	154.34
Запеканка картофельная с печенью	170	229.12	200	287.37
Компот из плодов свежих (яблоки)	150	25.34	180	30.41
Хлеб ржаной	40	66.16	40	65.99
Зефир	-	-	30	54.07
Итого за обед:		467.89		623.33
Уплотненный полдник				
Салат из моркови с растительным маслом	30	18.00	50	30.06
Гуляш из мяса птицы	60	82.63	70	113.71
Рис с горошком, кукурузой и морковью	110	123.43	130	145.80
Компот из плодов сухих	150	59.36	180	71.23
Снежок	150	113.08	180	135.70
Батон нарезной	15	37.64	20	30.06
Итого за уплотненный полдник:		434.14		546.56

