

13.07.2026

МЕНЮ 2-3 ГОДА

Завтрак	выход	калории
1. Бутерброд с сыром	40	125
2. Каша жидкая молочная из пшѐнной крупы	150	81
3. Масло сливочное прокипячѐнное	5	37,385
4. Кофейный напиток с молоком	160	61,20
Итого за завтрак:	355	304,585
Второй Завтрак		
1. Сок в ассортименте	100	52,8
2. Фрукты свежие (яблоко)	95	32,8
Итого за второй завтрак:	195	85,6
Обед		
1.Помидор свежий свежий	40	7,08
2. Суп-лапша домашняя	180	147
3. Котлеты рубленые из филе куриного	60	140
4 Рис припущенный	120	138
5. Хлеб ржаной	40	85,6
6. Компот из смеси сухофруктов	150	41,1
Итого за обед:	590	558,78
Полдник		
1. Печенье	25	99,3
2. Ряженка	200	124
Итого за полдник:	225	223,3
Ужин		
1. Запеканка из творога "Королевская"	200	279
2. Соус молочный (сладкий)	40	62,3
3. Шиповник	180	15,8
Итого за ужин:	420	357,1
Всего за день:	1785	1529,365

13.07.2026

МЕНЮ 3-7 ЛЕТ

День 6			
Завтрак		выход	калории
1. Бутерброд с сыром	45	141	
2. Каша жидкая молочная из пшённой крупы	180	165	
3. Масло сливочное прокипячённое	5	37,385	
4. Кофейный напиток с молоком	180	86,05	
Итого за завтрак:		410	429,435
Второй Завтрак			
1. Сок в ассортименте	100	56,2	
2. Фрукты свежие (яблоко)	100	34,5	
Итого за второй завтрак:		200	90,7
Обед			
1. Помидор свежий свежий	60	14,4	
2. Суп-лапша домашняя	200	147	
3. Котлеты рубленые из филе куриного	80	140	
4 Рис припущенный	150	138,507	
5. Хлеб ржаной	50	97,8	
6. Компот из смеси сухофруктов	180	59,7	
Молоко кипячённое Итого за обед:		720	597,407
Полдник			
1. Печенье	40	159	
2. Ряженка	210	124	
Итого за полдник:		250	283
Ужин			
1. Запеканка из творога "Королевская"	200	347,85	
2. Соус молочный (сладкий)	50	62,3	
3. Шиповник	200	31	
Итого за ужин:		450	441,15
Всего за день:		2030	1841,692