

14.07.2026

МЕНЮ 2-3 года

Завтрак	выход	калории
1. Бутерброд с маслом сливочным	45	109
2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	142
3. Масло сливочное прокипячённое	5	32,9
4. Какао с молоком	160	69,4
Итого за завтрак:	360	353,3
Второй Завтрак		
1. Сок в ассортименте	100	43,3
2. Фрукты свежие (банан)	95	38,3
Итого за второй завтрак:	195	81,6
Обед		
1. Огурец соленый	40	4
2. Свекольник	180	102
3. Сметана прокипячённая	5	7,99
4. Макаронник с сердцем говяжьим	150	265
5. Хлеб ржаной	40	85,6
6. Компот из фруктов консервированных	150	33,3
Итого за обед:	565	497,89
Полдник		
1. Плюшка сахарная	40	132
2. Молоко кипячёное	175	93,5
Итого за полдник:	215	225,5
Ужин		
1. Овощи натуральные свежий (огурец)	40	4
2. Рыба запечённая	80	3,171
3. Картофель запечённый (из отварного)	110	130
4. Хлеб пшеничный	30	64,2
5. Чай с лимоном	180	20,2
Итого за ужин:	440	345,4
Всего за день:	1775	1503,69

14.07.2026

МЕНЮ 3-7 лет

Завтрак	выход	калории
1. Бутерброд с маслом сливочным	40	142
2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180	132,66
3. Масло сливочное прокипячённое	5	32,9
4. Какао с молоком	180	86,5
Итого за завтрак:	405	394,06
Второй Завтрак		
1. Сок в ассортименте	100	52,8
2. Фрукты свежие (апельсин)	100	40,3
2. Фрукты свежие (банан)	200	93,1
Обед		
1. Огурец соленый	60	8,472
2. Свекольник	200	98,602
3. Сметана прокипячённая	5	7,99
4. Макаронник с сердцем говяжьим	200	264
5. Хлеб ржаной	50	97,8
6. Компот из фруктов консервированных	180	198,977
Итого за обед:	695	675,841
Полдник		
1. Плюшка сахарная	50	164,527
2. Молоко кипячёное	200	107
Итого за полдник:	250	271,527
Ужин		
1. Овощи натуральные свежий (огурец)	60	6,544
2. Рыба запечённая	80	3,171
3. Картофель запечённый (из отварного)	150	150,801
4. Хлеб пшеничный	55	135,952
5. Чай с лимоном	200	34,535
Итого за ужин:	575	456,463

Всего за день:	2125	1890,991
-----------------------	-------------	-----------------