

16.07.2026

## МЕНЮ 2-3 ГОДА

| Завтрак                                                  | выход       | калории        |
|----------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| 1. Бутерброд с маслом сливочным                          | 45          | 109            |
| 2. Яйца варёные                                          | 40          | 56,6           |
| 3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"               | 150         | 103            |
| 4. Масло сливочное прокипячённое                         | 5           | 32,9           |
| 5. Какао с молоком                                       | 160         | 69,4           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                 | <b>400</b>  | <b>370,9</b>   |
| <b>Второй Завтрак</b>                                    |             |                |
| 1. Сок в ассортименте                                    | 100         | 52,8           |
| 2. Фрукты свежие (яблоко)                                | 95          | 32,8           |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>                          | <b>195</b>  | <b>85,6</b>    |
| <b>Обед</b>                                              |             |                |
| 1. Овощи натуральные свежие (огурцы)                     | 40          | 4              |
| 2. Борщ с фасолью и картофелем                           | 180         | 188            |
| 3. Сметана прокипячённая                                 | 5           | 7,09           |
| 4. Тефтели 2-й вариант (из говядины)                     | 60          | 128            |
| 5. Рис припущенный                                       | 120         | 105            |
| 6. Хлеб ржаной                                           | 40          | 85,6           |
| 7. Компот из персиков консервированных                   | 160         | 33,3           |
| <b>Итого за обед:</b>                                    | <b>595</b>  | <b>550,99</b>  |
| <b>Полдник</b>                                           |             |                |
| 1. Рогалик печёный из сдобного теста с молоком сгущённым | 40          | 133            |
| 2. Йогурт                                                | 200         | 118            |
| <b>Итого за полдник:</b>                                 | <b>240</b>  | <b>251</b>     |
| <b>Ужин</b>                                              |             |                |
| 1. Горошек консервированная                              | 40          | 16             |
| 2. Рыба запечённая                                       | 70          | 110,916        |
| 3. Картофельное пюре                                     | 120         | 199,1          |
| 4. Хлеб пшеничный                                        | 30          | 64,2           |
| 5. Чай с лимоном                                         | 180         | 20,2           |
| <b>Итого за ужин:</b>                                    | <b>440</b>  | <b>392,4</b>   |
| <b>Всего за день:</b>                                    | <b>1850</b> | <b>1469,69</b> |

16.07.2026

## МЕНЮ 3-7 ЛЕТ

| Завтрак                                                  | выход      | калории        |
|----------------------------------------------------------|------------|----------------|
| 1. Бутерброд с маслом сливочным                          | 40         | 142            |
| 2. Яйца варёные                                          | 40         | 56,6           |
| 3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"               | 180        | 162            |
| 4. Масло сливочное прокипячённое                         | 5          | 32,9           |
| 5. Какао с молоком                                       | 180        | 91,9           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                 | <b>445</b> | <b>485,4</b>   |
| <b>Второй Завтрак</b>                                    |            |                |
| 1. Сок в ассортименте                                    | 100        | 56,2           |
| 2. Фрукты свежие (яблоко)                                | 100        | 34,5           |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>                          | <b>200</b> | <b>90,7</b>    |
| <b>Обед</b>                                              |            |                |
| 1. Овощи натуральные свежие (огурцы)                     | 60         | 6              |
| 2. Борщ с фасолью и картофелем                           | 200        | 76,8           |
| 3. Сметана прокипячённая                                 | 5          | 7,09           |
| 4. Тефтели 2-й вариант (из говядины)                     | 80         | 128            |
| 5. Рис припущенный                                       | 130        | 148            |
| 6. Хлеб ржаной                                           | 50         | 97,8           |
| 7. Компот из персиков консервированных                   | 180        | 79,3           |
| <b>Итого за обед:</b>                                    | <b>705</b> | <b>542,99</b>  |
| <b>Полдник</b>                                           |            |                |
| 1. Рогалик печёный из сдобного теста с молоком сгущённым | 50         | 168,63         |
| 2. Йогурт                                                | 200        | 118            |
| <b>Итого за полдник:</b>                                 | <b>250</b> | <b>286,63</b>  |
| <b>Ужин</b>                                              |            |                |
| 1. Горошек консервированная                              | 50         | 20             |
| 2. Рыба запечённая                                       | 80         | 110,916        |
| 3. Картофельное пюре                                     | 150        | 149,207        |
| 4. Хлеб пшеничный                                        | 55         | 135,952        |
| 5. Чай с лимоном                                         | 200        | 32,1           |
| <b>Итого за ужин:</b>                                    | <b>535</b> | <b>448,175</b> |

