

27.07.2026

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

27.07.2026

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