

30.07.2026

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
Итого за завтрак:	400	370,9
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. 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
Итого за обед:	595	550,99
Полдник		
1. Рогалик печёный из сдобного теста с молоком сгущённым	40	133
2. Йогурт	200	118
Итого за полдник:	240	251
Ужин		
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
Итого за ужин:	440	392,4
Всего за день:	1850	1469,69

30.07.2026

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
Итого за завтрак:	445	485,4
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. 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
Итого за обед:	705	542,99
Полдник		
1. Рогалик печёный из сдобного теста с молоком сгущённым	50	168,63
2. Йогурт	200	118
Итого за полдник:	250	286,63
Ужин		
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
Итого за ужин:	535	448,175

