

Меню на 19.03.2026 г.

от 1,6 до 3-х лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
Завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая	155	4,0	6,0	18,0	145,0
Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	3,0	5,0	10,0	96,0
Чай с молоком, с сахаром	150	1,0	1,0	7,0	42,0
2-й завтрак					
Сок фруктовый	150	1,0	-	10,0	34,0
Печенье	5	1,0	1,0	10,0	36,0
Обед					
Суп картофельный с крупой	150	2,0	2,0	12,0	76,0
Котлеты рыбные запеченные	60	17,0	10,0	12,0	203,0
Пюре картофельное с морковью	110	3,0	4,0	17,0	111,0
Горошек консервированный	30	1,0	-	1,0	8,0
Компот из сушеных фруктов	150	-	-	8,0	33,0
Хлеб ржаной	30	2,0	-	12,0	58,0
Полдник					
Пудинг из творога паровой	70	13,0	6,0	19,0	178,0
Чай с сахаром	150	-	-	8,0	32,0

от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
Завтрак					
Каша пшеничная молочная жидкая	205	4,0	8,0	21,0	171,0
Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/15	4,0	5,0	14,0	121,0
Чай с молоком, с сахаром	180	1,0	2,0	12,0	70,0
2-й завтрак					
Сок фруктовый	180	1,0	-	10,0	34,0
Печенье	15	1,0	2,0	11,0	52,0
Обед					
Суп картофельный с крупой	200	3,0	3,0	19,0	112,0
Котлеты рыбные запеченные	80	18,0	10,0	14,0	222,0
Пюре картофельное с морковью	150	4,0	5,0	27,0	166,0
Горошек консервированный	50	1,0	-	2,0	12,0
Компот из сушеных фруктов	180	-	-	10,0	41,0
Хлеб ржаной	40	2,0	-	16,0	78,0
Полдник					
Пудинг из творога паровой	100	18,0	8,0	23,0	230,0
Чай с сахаром	180	-	-	10,0	40,0