



## М Е Н Ю

### 16 июля 2025 года

|                |                                    | до 3-х лет   |                                | с 3 до 7 лет |                                |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|
|                |                                    | Выход порции | Энергетическая ценность (ккал) | Выход порции | Энергетическая ценность (ккал) |
| <b>Завтрак</b> | Каша манная молочная жидкая        | 150          | 103                            | 200          | 124                            |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                | Хлеб                               | 10           | 23                             | 10           | 23                             |
|                | Кофейный напиток с молоком         | 150          | 68                             | 180          | 89                             |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
| <b>10.00</b>   | Бутерброд с маслом, сыр            | 35           | 124                            | 35           | 124                            |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                | Яблоко                             |              |                                |              |                                |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
| <b>Обед</b>    | Борщ с капустой и картофелем       | 150          | 74                             | 180          | 89                             |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                | Котлета из говядины                | 50           | 237                            | 60           | 284                            |
|                | Пюре картофельное                  | 110          | 144                            | 130          | 164                            |
|                | огурец свежий                      | 30           | 25                             | 40           | 32                             |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
| <b>Полдник</b> |                                    |              |                                |              |                                |
|                | Компот из сухофрукты               | 150          | 75                             | 180          | 105                            |
|                | Хлеб                               | 40           | 65                             | 50           | 90                             |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                | Кефир                              | 130          | 88                             | 150          | 105                            |
|                | Пряник                             |              |                                |              |                                |
| <b>Ужин</b>    |                                    |              |                                |              |                                |
|                | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 30           | 27                             | 50           | 46                             |
|                | Каша пшеничная                     | 130          | 148                            | 150          | 168                            |
|                | кабачки припущенные                | 40           | 21                             | 60           | 32                             |
|                |                                    |              |                                |              |                                |
|                | Хлеб                               | 10           | 23                             | 10           | 23                             |
|                | Чай с сахаром                      | 150          | 21                             | 180          | 30                             |