

Знает точно детвора:  
Кормят вкусно...



ПОВАРА



## М Е Н Ю

26 сентября 2025 года

|         |                              | до 3-х лет   |                                   | с 3 до 7 лет |                                   |
|---------|------------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|
|         |                              | Выход порции | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Выход порции | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
| Завтрак | Запеканка из творога с рисом | 110          | 164                               | 150          | 187                               |
|         | соус молочный сладкий        | 30           | 22                                | 50           | 43                                |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Хлеб                         | 10           | 23                                | 10           | 23                                |
|         | Кофейный напиток с молоком   | 180          | 77                                | 200          | 87                                |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
| 10.00   | Бутерброд с маслом           | 15           | 108                               | 15           | 108                               |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Сок                          | 150          |                                   | 160          |                                   |
| Обед    |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Свекольник                   | 150          | 68                                | 180          | 82                                |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Рагу из птицы                | 160          | 214                               | 200          | 281                               |
|         | помидор свежий               | 40           | 8                                 | 60           | 13                                |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
| Полдник | Компот из сухофруктов        | 150          | 75                                | 180          | 105                               |
|         | Хлеб                         | 40           | 65                                | 50           | 90                                |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Кефир                        | 150          | 79                                | 180          | 95                                |
|         | Печенье                      | 20           | 115                               | 25           | 164                               |
|         | Яблоко                       |              |                                   |              |                                   |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
| Ужин    |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Каша молочная жидкая         | 180          | 182                               | 200          | 268                               |
|         | пшениная                     |              |                                   |              |                                   |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Хлеб                         | 10           | 23                                | 10           | 23                                |
|         |                              |              |                                   |              |                                   |
|         | Чай с сахаром                | 180          | 25                                | 200          | 28                                |