



## M E H Y

**29 января 2026 года**

		до 3-х лет		с 3 до 7 лет	
		Выход порции	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	55	80	68
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	50	120	70
	икра кабачковая (т.о.)	40	39	60	58
	Хлеб йодированный	10	24	20	48
	Чай с сахаром	180	24	200	28
	Бутерброд с маслом	25	61	25	61
<b>10.00</b>	Яблоко	100	52	100	52
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	150	66	200	100
	Гуляш из отварной говядины	60	128	80	161
	картофель отварной	110	115	130	137
	икра свекольная	40	36	60	53
	Компот из сухофруктов	150	48	180	57
	Хлеб ржаной	40	65	50	90
<b>Полдник</b>	Кефир	150	79	180	95
	Пряник	1 шт	115	2 шт	164
<b>Ужин</b>	Каша рисовая молочная жидккая	150	178	200	244
	Яйцо отварное	1 шт	49	1 шт	49
	Хлеб йодированный	30	72	40	96
	Кофейный напиток с молоком	180	77	200	87