

# Меню

## на 23 мая 2025 года

| Прием пищи            | Наименование блюда                                 | Вес блюда (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Вес блюда (гр) | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|----------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------|--------------------------------|
|                       |                                                    | 1-3 года       | 1-3 года                       | 3-7 лет        | 3-7 лет                        |
| <b>Завтрак</b>        | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным | 150            | 282                            | 180            | 326                            |
|                       | Чай с сахаром                                      | 150            | 109                            | 180            | 125                            |
|                       | Хлеб пшеничный с маслом сливочным                  | 30/7           | 110                            | 40/10          | 127                            |
|                       | <b>Итого:</b>                                      | <b>337</b>     | <b>501</b>                     | <b>410</b>     | <b>578</b>                     |
|                       |                                                    |                |                                |                |                                |
| <b>Обед</b>           | Лапша с курой                                      | 150            | 246                            | 200            | 276                            |
|                       | Картофельное пюре с маслом сливочным               | 100            | 366                            | 110            | 408                            |
|                       |                                                    |                |                                |                |                                |
|                       | Рыбная котлета                                     | 70             | 62                             | 75             | 75                             |
|                       | Морс из ягод с сахаром                             | 150            | 82                             | 180            | 97                             |
|                       | Хлеб ржаной                                        | 33             | 64                             | 50             | 97                             |
|                       | <b>Итого:</b>                                      | <b>503</b>     | <b>606</b>                     | <b>615</b>     | <b>759</b>                     |
|                       |                                                    |                |                                |                |                                |
| <b>Полдник</b>        | Вафли                                              | 40             | 137                            | 60             | 165                            |
|                       | Чай с сахаром                                      | 180            | 40                             | 200            | 40                             |
|                       | <b>Итого:</b>                                      | <b>200</b>     | <b>177</b>                     | <b>230</b>     | <b>205</b>                     |
| <b>Ужин</b>           | Винегрет с растительным маслом                     | 180            | 76,8                           | 200            | 105                            |
|                       | Чай с сахаром                                      | 150            | 126                            | 180            | 133                            |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 25             | 93,76                          | 30             | 117                            |
|                       |                                                    |                |                                |                |                                |
|                       | <b>Итого:</b>                                      | <b>285</b>     | <b>307</b>                     | <b>340</b>     | <b>403</b>                     |
| <b>Итого за день:</b> |                                                    | <b>1525</b>    | <b>1781</b>                    | <b>1795</b>    | <b>2042</b>                    |

**Приятного аппетита!**