



**Меню 4 день      на «\_09\_»\_июля\_2026г.**

| Наименование блюд                     | С 2-3 лет |              | С 3-7 лет |              |
|---------------------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
|                                       | Выход     | калорийность | Выход     | калорийность |
| <b>Завтрак</b>                        |           |              |           |              |
| Каша пшеничная молочная с м/с         | 150       | 156          | 180       | 187          |
| Чай с молоком                         | 160       | 76           | 180       | 86           |
| Хлеб с маслом                         | 30\10     | 109          | 30\10     | 109          |
| <b>Всего в завтраке:</b>              | 350       | 341          | 400       | 382          |
| <b>2-ой завтрак</b>                   |           |              |           |              |
| Сок                                   | 100       | 43           | 100       | 43           |
| <b>Итого за прием</b>                 | 100       | 43           | 100       | 43           |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 180       | 87           | 180       | 87           |
| Мясо кур отварное в соусе             | 50        | 78           | 70        | 110          |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами  | 120       | 213          | 130       | 231          |
| Компот из сухофруктов                 | 150       | 66           | 180       | 79           |
| Хлеб пшеничный                        | 20        | 45           | 20        | 45           |
| Хлеб ржаной                           | 20        | 39           | 20        | 39           |
| <b>Всего в обеде:</b>                 | 540       | 528          | 600       | 591          |
| <b>Полдник</b>                        |           |              |           |              |
| Печенье                               | 50        | 210          | 50        | 210          |
| Кофейный напитокс молоком             | 150       | 72           | 200       | 96           |
| <b>Всего в полдник:</b>               | 200       | 282          | 250       | 306          |
| <b>Итого за день:</b>                 | 1190      | 1194         | 1350      | 1322         |

**Рекомендация на вечер:** на ужин рекомендуем овощной салат, запеченные котлеты из говядины, хлеб, чай, либо компот.  
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

