



Ежедневное меню

День: 16.03.2026г.

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	6,03	11,6	30,15	252,9	1,4	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		6
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	416,01
Итого за Завтрак			8,71	20,65	48,48	318,9	1,4	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	0,2	0,1	25,3	91,06	4	
Итого за Второй завтрак			0,2	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп гороховый	200	8	9	20	240	16,4	81
	Макаронные изделия отварные с мясом	200	4,3	0,9	26,7	138,5		218
	Салат овощной	60	0,5	1,9	1,7	27	3,62	46
	Компот из плодов консервированных (Персик)	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	395,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			13,8	10,1	62,8	420,5		
Полдник								
	Какао с молоком.	200	3,2	3,5	12,8	100,5	0,73	411,01
	Булочка ванильная	65	4,1	5,3	35,4	209,3		452
Итого за Полдник			2,3	6,3	0	231	0,02	
Ужин								
	Омлет натуральный	130	6,89	12,62	1,19	145,9	0,12	229,02
	Икра кабачковая	60	0,72	2,9	4,62	46,5	4,5	228
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			11,7	12,4	32,5	302,7	5,29	
Итого за день			42	47	203	1423,4	44,5	