

Ежедневное меню

День: 16.03.2026

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	4,3/6,03	8	21,8	182,6	1,02	183
	Масло (порциями)	5	2,2	0,2	14,8	70,6		
	Хлеб пшеничный	35	0,2	0,41	0,4	3,74		6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	416,01
Итого за Завтрак			2,46	8,63	46,99	296,94	1,05	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	
Итого за Второй завтрак			0,2	0,1	19	78,3	5	
Обед								
	Суп гороховый	130	2,63	3,86	7,4	71,03		81
	Макаронные изделия	110	3,2	0,6	22,8	113,7		218
	Салат овощной	30	0,6	2,8	3,8	42,7	4,61	46
	Компот из плодов	150	0,1		19,8	80,3	5,57	395,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			7,53	7,46	62,8	349,73		
Полдник								
	Какао с молоком.	150	1,8	3,1	11,5	90,5	0,66	411,01
	Булочка ванильная	50	2,3	6,3	27	179		452
Итого за Полдник			2,3	6,3	38,5	231	0,02	
Ужин								
	Омлет натуральный	120	5,8	9,7	1,4	123,9	0,12	229,02
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	228
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,1	7,4	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	