

Ежедневное меню

День: 17.03.2026г.

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Сезон: Зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшеничная с тыквой	200	7,6	6,1	30,5	202,6	0,68	100
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,85	2,41	16,36	91	0,96	414,01
	Сыр (порциями)	15	2,4	4,4		54	0,11	227
	Бутерброд с маслом	50	2,3	9,1	14,6	136,6		1
Итого за Завтрак			15,15	17,61	61,46	430,2	0,68	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	0,2	0,1	25,3	91,06	4	386
Итого за Второй завтрак			0,2	0,6	14,7	66	15	
Обед								
	Суп рассольник	180	1,5	7,2	11,9	95,3	10,38	73
	Ленивые голубцы	200	12,8	9,06	15,06	213	19	292,01
	Салат из горошка	60	1,8	2,9	3,5	21,6	5,65	46
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			16,4	16,75	70,07	372,67	49,09	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод	200	0,1		16,3	63,6	1,5	
	Печенье	50	2,6	3,4	26	146		396,01
Итого за Полдник			2,6	3,4	26	146	9,8	
Ужин								
	Гречка по-купечески	150	20,37	16,6	23,6	340	0,26	251,01
	Икра кабачковая	60	0,72	2,9	4,62	46,5	4,5	
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
Итого за Ужин			21,7	14,3	39,6	373,9	0,43	
Итого за день			42,7	47,6	206,8	1464,1	45,47	