



Ежедневное меню

День: 17.03.2026

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 пшеничная с тыквой	150	5,7	4,6	22,9	152,2	0,68	100
	Кофейный напиток с	150	2,8	2,6	11	80,5	0,54	414,01
	Сыр (порциями)	10	2,3	3		36	0,07	227
	Бутерброд с маслом	40	2,3	9,1	14,6	136,6		1
Итого за Завтрак			13,1	19,3	14,6	405,3	452,3	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	386
Итого за Второй завтрак			0,2	0,1	19	68,3	3	
Обед								
	Суп рассольник	150	2,26	5,7	22,2	68,6	7,47	73
	Ленивые голубцы	150	9,6	6,8	11,3	160	15	292,01
	Салат из горошка	45	1,3	2,3	2,8	17,6	4,95	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			13,46	14,8	70,07	372,67	49,09	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод	150	0,1		12,2	47,7	9,8	
	Печенье	50	2,6	3,4	26	146		396,01
Итого за Полдник			2,7	3,4	38,2	193,7	9,8	
Ужин								
	Гречка по-купечески	120	16,3	13,3	18,9	272,8	0,26	251,01
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	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	