



Ежедневное меню

День: 18.03.2026

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 манной крупы	160	2,8	4,4	18,7	125,4		199
	Яйцо вареное	40	0,2	0,41	0,4	3,74		7
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	414,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
	Масло (порциями)	5	0,2	0,41	0,4	3,74		
Итого за Завтрак			5,46	5,44	44,29	243,48	0,03	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые	100	3	2,5	11	80	4	
Итого за Второй завтрак			3	2,5	11	80	4	
Обед								
	Щи из свежей капусты	150	4,8	3,75	4,05	68,7	7,47	99
	Тефтели мясные с соусом	130	7,7	8,2	10,1	95	0,71	292,01
	Салат из свеклы	30	0,6	2,1	3,8	36,2	4,28	46
	Морс брусничный	150	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			13,4	14,05	35,32	272,35	13,66	
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	394,02
	Булочка	50	2,3	3	27	165	0,09	450
Итого за Полдник			4,2	4,1	39,8	213,4	0,23	
Ужин								
	Макаронны отварные с сыром	150	20,7	16,5	23,7	340,9	11,02	169,01
	Кисель из плодов или ягод	150	0,1		12,2	47,7	9,8	412,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
Итого за Ужин			23	16,7	50,7	459,2	20,82	
Итого за день			40,6	44,1	203	1399,94	44,3	