

Ежедневное меню

День: 24.03.2026

Неделя: 2

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								
	Суп молочный с	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	199
	Кофейный напиток с	200	2,85	2,41	16,36	91	0,96	416,02
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			10,7	10,8	65,6	407,8	0,96	
Второй завтрак								
	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,2	22,8	94	6	
Обед								
	Борщ с картофелем и	200	1,8	4,6	12,24	98,3	9,8	89
	Котлета мясная с соусом	80	10,3	7,06	9,65	141,12	8,41	282,01
	Каша рассыпчатая	150	5,8	5,8	36,7	210,1	2,85	336
	Салат из моркови	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	228,01
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			27,2	21,1	86,2	656,6	25,24	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод	200	0,1		16,3	63,6	1,5	396,02
	Печенье	70	6,3	4,7	36,4	204,4		456
Итого за Полдник			4,6	4,3	54	275	1,5	
Ужин								
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412
	Тефтели	150	6,41	6,78	5,22	107,5	0,15	229,01
	Горошек	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	228,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			11,4	24,1	35,2	414,9	8,19	
Итого за день			55,9	60,5	263,8	1818,3	51,44	