



## Ежедневное меню

День: 23.03.2026г.

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Кукурузная молочная каша	150	3,2	4,7	17	112,7	1,82	100
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Сыр (порциями)	5	2,4	4,4		54	0,11	7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,08</b>	<b>22,45</b>	<b>50,73</b>	<b>417,9</b>	<b>3,15</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>6,9</b>	<b>6</b>	<b>9,72</b>	<b>128,4</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый	130	2,63	3,86	7,4	71,03	16,4	99,01
	Макаронь отварные	110	3,2	0,6	22,8	113,7		244,01
	Гуляш куриный	50	6,4	7,5	2,5	111,1		37,01
	Салат овощной	30	0,6	2,8	3,8	42,7	3,62	395,02
	Компот из плодов консервированных. (Ананас)	150	0,1		19,8	80,3	5,57	
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,9</b>	<b>25,6</b>	<b>77,1</b>	<b>647,2</b>	<b>18,65</b>	
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	419
	Булочка ванильная	65	4,1	5,3	35,4	209,3		450
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,4</b>	<b>10,1</b>	<b>44,5</b>	<b>311,3</b>	<b>2,46</b>	
<b>Ужин</b>								
	Омлет натуральный	130	6,89	12,62	1,19	145,9	0,12	249,02
	Кукуруза консервированная	50	2,2	3,6	15,5	104,5	0,15	
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	411
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>13,6</b>	<b>9,5</b>	<b>56,3</b>	<b>435,6</b>	<b>0,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>61,3</b>	<b>263,8</b>	<b>1911,2</b>	<b>56,08</b>	