



Ежедневное меню

День: 24.03.2026г.

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			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,68	199
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,8	2,6	11	80,5	0,54	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 капустой	180	1,8	4,6	12,24	98,3	9,8	89
	Котлета мясная с соусом	70	7,9	9,6	18,6	144,2	0,09	282,01
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,8	5,8	36,7	210,1	2,85	336
	Салат морковный	40	2	3,2	13,6	91,5	8,11	228,01
	Морс облепиховый	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			27,2	21,1	86,2	656,6	25,24	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клубника)	150	0,1		12,2	37,7	8,6	396,02
	Печенье	50	2,6	3,4	26	146		456
Итого за Полдник			4,6	4,3	54	275	1,5	
Ужин								
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412
	Тефтели	150	7,7	8,2	10,1	95	0,71	229,01
	Горошек консервированный	45	1,3	2,3	2,8	17,6	4,95	228,01
	Хлеб пшеничный	35	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	