

Ежедневное меню

День: 26.03.2026

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из	180	2,78	4,4	18,7	125,4	0,8	175
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
	Бутерброд с маслом	60	4,2	6,24	13,08	125,1		
Итого за Завтрак			10,5	16,7	43,09	366,5	2,88	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный	200	6,9	6	9,72	128,4	7,5	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,5	12,3	55	121,5	
Обед								
	Суп рыбный	180	6,9	5,4	13,4	142,8	18,23	95,01
	Жаркое по-домашнему.	210	22,4	21,8	22,9	394,9	9,65	292,01
	Салат из отварной свеклы	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	70
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			16,8	16,5	91,1	607,9	32,21	
Полдник								
	Чай с молоком	200	2,4	3	9,8	81,1	0,75	419
	Вафли	70	2,4	4,4	33,5	187,7		
Итого за Полдник			5,9	9,2	42,6	289,7	2,46	
Ужин								
	Запеканка творожная	180	26,3	18,09	25,7	372	0,36	145
	Молоко сгущенное	80	25,4	6	7,4	238,8	0,2	
	Чай с лимоном	200	4,1	3,4	11,3	84,7	0,76	411,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			20,4	22,1	53,2	570,7	0,54	
Итого за день			54	62	239,4	1892,4	44,09	