



## Ежедневное меню

День: 25.03.2026г.

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>								
	Каша жидкая молочная овсяная	150	2,8	4,8	13,8	110,3		199
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	414,01
	Бутерброд с маслом	35	4,7	6,9	14,6	139	0,07	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,7</b>	<b>14,9</b>	<b>65,1</b>	<b>418,8</b>	<b>0,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	418
<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>								
	Рассольник	150	2,26	5,7	22,2	68,6	7,47	94
	Плов из мяса	150	11,2	12,3	24,4	156	0,26	299
	Лечо овощное	40	0	0	2,6	10,4		350
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,02
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,6</b>	<b>22,3</b>	<b>80,7</b>	<b>612,3</b>	<b>22,16</b>	
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411,01
	Булочка	50	2,1	1,4	25,3	149,2	0,05	403
<b>Итого за Полдник</b>			<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>43,3</b>	<b>205</b>	<b>4,77</b>	
<b>Ужин</b>								
	Макароны отварные с сыром	150	20,7	16,5	23,7	340,9	11,02	289,01
	Чай с сахаром.	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	395,03
	Хлеб пшеничный	30	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>20,9</b>	<b>22,1</b>	<b>61,5</b>	<b>486,5</b>	<b>21,36</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,8</b>	<b>64,8</b>	<b>273,4</b>	<b>1851,8</b>	<b>55,04</b>	