

## Ежедневное меню

День: 27.03.2026

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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из пшена	200	6,08	11,18	33,48	260		174
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	415
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,08	18,8	39,21	444,1	1,89	
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок	200	0,9	0	18,18	79	6	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Обед</b>								
	Суп куриный с	180	2,3	4,5	9,9	100,5	0,36	87,01
	Рагу овощное с мясом	200	21,7	16,5	15,02	196	5,2	259,01
	Овощи натуральные	60	0,5	0,1	1	7,8	3	70
	Компот из смеси	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			20,9	17,4	70,4	538,2	7	
<b>Полдник</b>								
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396,03
	Булочка	70	7,7	5	16,2	183	0,09	470
<b>Итого за Полдник</b>			5,6	3	31,1	216,6	1,59	
<b>Ужин</b>								
	Плов рисовый с	200	2,2	6,8	33	203		166,04
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
<b>Итого за Ужин</b>			17,9	33,2	48,5	433,2	7,1	
<b>Итого за день</b>			54	59,5	260,9	1731,3	47,8	