



Ежедневное меню

День: 27.03.2026г.

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	Каша жидкая молочная из пшена	150	2,8	4,8	13,8	110,3		174
	Хлеб пшеничный	35	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	415
	Масло (порциями)	5	0,08	7,25	0,13	66		
	Итого за Завтрак			12,08	18,8	39,21	444,1	1,89
Второй завтрак	Пюре фруктовое	90	0,5	0	15,3	63,2	6	
	Итого за Второй завтрак		6,9	6	9,72	128,4	7,5	
Обед	Суп куриный с вермишелью	150	1,6	3,6	8,6	73,6	0,36	87,01
	Рагу овощное с мясом птицы	180	9,1	2,8	13,2	90,9	12,23	259,01
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,4		0,8	5,9	2,25	70
	компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед		20,9	17,4	70,4	538,2	16,28		
Полдник	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396,03
	Булочка	50	2,1	1,4	25,3	149,2	0,05	470
	Итого за Полдник		5,6	3	31,1	216,6	1,59	
Ужин	Плов рисовый с сухофруктами	150	2,2	6,8	33	203		166,04
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412,01
	Хлеб пшеничный	30	0,8	0,1	4,9	23,5		
	Итого за Ужин		17,9	33,2	48,5	433,2	7,1	
Итого за день		63,38	69,4	198,93	1760,5	34,48		