

## МЕНЮ на 23.06.2026г.

## Неделя 1

## День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный рисовый	180	5,35	1,98	17,03	88,00	140
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с вареньем	200	0,40	0,10	14,90	62,00	46
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>7,93</b>	<b>7,48</b>	<b>45,94</b>	<b>264,97</b>	
второй завтрак	Компот из консервированных фруктов	100	0,24	0,09	16,22	66,70	45
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>16,22</b>	<b>66,70</b>	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	20,10	84,00	39
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>24,35</b>	<b>18,24</b>	<b>85,81</b>	<b>644,07</b>	
полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,09	64
	Кефирный напиток	200	5,80	6,40	8,00	118,00	33
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,01</b>	<b>14,43</b>	<b>35,93</b>	<b>266,09</b>	
ужин	Морковь в молочном соусе	50	0,95	1,00	3,70	27,50	214
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>16,41</b>	<b>18,72</b>	<b>56,37</b>	<b>460,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1877</b>	<b>58,94</b>	<b>58,96</b>	<b>240,27</b>	<b>1701,90</b>	