



Меню на 16.03.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет		3-7 лет		1,5-3 лет		3-7 лет		1,5-3 лет		3-7 лет	
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
День 6		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы			
з а в т р а к	Каша рисовая	180	200	223,2	248,00	5,4	6,00	5,27	5,80	39,36	43,70		
	Какао с молоком	150	180	101	121,00	2,9	3,87	2,61	3,48	17,18	22,90		
	Батон 20/30 масло 6/9	26	39	91,72	137,58	1,6	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52		
	10-00 Сок	150	150	69	69,00	0,75	0,75	0	-	15,15	15,15		
	Итого за завтрак:	356	419	415,92	506,58	9,9	12,27	13,01	16,95	66,88	82,12		
	Итого за второй завтрак:	150	150	69	69	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15		
о б е д	Свекольник со сметаной	180	200	83	93,00	1,6	1,70	3,9	4,40	12,4	13,70		
	Греча отварная	130	150	118,7	137,00	3,98	4,60	3,46	4,00	20,8	24,00		
	Гуляш из говядины 60/20,70/30	80	100	132	150,00	8,9	10,30	9,4	11,00	2,3	2,60		
	Хлеб крестьянский	25	30	59	70,80	1,92	2,31	0,24	0,29	11,98	14,37		
	Хлеб Чусовской	30	37,5	67,5	84,37	2,16	2,70	0,39	0,48	13,35	16,68		
	Салат Кукуруза/лук	50	50	42,5	42,50	1,5	1,50	0,5	0,50	7,5	7,50		
	Компот из кураги	150	180	38,7	46,44	0,45	1,08	0	-	9,7	11,64		
	Итого за обед:	645	747,5	541,4	624,11	20,51	24,19	17,89	20,67	78,03	90,49		
п о л д н и к	Булочка домашняя	65	65	263,17	263,17	4,92	4,92	8,71	8,71	41,26	41,26		
	Чай с лимоном	150	180	46	55,00	1,05	1,26	1,06	1,28	8,42	10,10		
	Итого за полдник:	215	245	309,17	318,17	5,97	6,18	9,77	9,99	49,68	51,36		
	Итого за день:	1366	1561,5	1335,49	1517,86	37,13	43,39	40,67	47,61	209,74	239,12		