

Меню на 19.03.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
День 9		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак	Каша геркулесовая	180	200	181	202,00	5,74	6,38	6,67	7,41	24,48	27,20
	Кофейный напиток	150	180	67	80,00	2,26	2,71	2,16	2,59	10,02	12,02
	Батон 20/30	26	39	91,72	137,58	1,6	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52
	Масло 6/9	0	150	0	142,50	0	2,25	0	0,45	0	31,50
Итого за завтрак:		356	419	339,72	419,58	9,6	11,49	13,96	17,67	44,84	54,74
Итого за второй завтрак:		0	150	0	142,5	0	2,25	0	0,45	0	31,5
Обед	Борщ со сметаной	180	200	78,3	87,00	1,55	1,73	3,9	4,33	9,25	10,28
	Плов с мясом говядины	180	200	314	349,00	13,3	14,80	14,9	16,5	33	36,70
	Компот из кураги	150	180	38,7	46,44	0,45	1,08	0	-	9,7	11,64
	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
Итого за обед:		565	647,5	557,5	637,61	19,38	22,62	19,43	21,6	77,28	89,67
Полдник	Пирожок с капустой	70	70	249,18	249,18	6,83	6,83	9,9	9,90	0,79	0,79
	Чай с сахаром	150	180	26	31,00	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18
Итого за полдник:		220	250	275,18	280,18	6,86	6,86	9,91	9,91	7,61	8,97
Итого за день:		1141	1466,5	1172,4	1479,87	35,84	43,22	43,3	49,63	129,73	184,88