

Меню на 17.04.2026 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 10		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
з а в т р я к	Каша гречневая	180	200	142,5	158,00	6,3	7,00	3,8	4,20	23,76	26,40
	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 сыр 7/10	33	49	115,52	171,58	3,44	5,03	6,99	10,33	10,34	15,52
10-00	Сок/ Напиток витошка	100	200	46	80,00	0,5	-	0	-	8,08	19,00
	Итого за завтрак:	363	429	359,02	450,58	12,64	15,9	13,4	18,01	51,28	64,82
	Итого за второй завтрак:	100	200	46	80	0,5	0	0	0	8,08	19
о б е д	Суп Крестьянский	180	200	105	117,00	2,4	2,70	4	4,40	16,5	18,30
	Пюре картофельное	130	150	117	135,00	2,7	3,10	3,7	4,20	19,4	22,30
	Котлета из горбуши	60	70	63	74,00	8,2	9,60	1,2	1,40	4,8	5,60
	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 из свеклы с зелёным горошком	50	60	34,7	46,26	0,74	1,00	1,88	2,51	3,68	4,91
	Книсьель	150	180	84,75	101,70	0,08	0,09	0,08	0,09	20,93	25,11
	Итого за обед:	475	547,5	446,2	527,43	18,12	21,41	11,41	13,28	69,71	82,16
п о л д н и к	Пряники	50	70	182,66	255,70	2,95	4,13	2,35	3,29	37,5	52,50
	Кефир с сахаром	160	180	80	90,00	4,48	5,04	4	4,50	6,24	7,02
	Итого за полдник:	210	250	262,66	345,7	7,43	9,17	6,35	7,79	43,74	59,52
	Итого за день:	1148	1426,5	1113,88	1403,71	38,69	46,48	31,16	39,08	172,81	225,5