



6 день на « 23 » марта 2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша ячневая мол с м/с	150	151	180	181
Кофейный напиток с молоком	160	77	180	87
Хлеб с маслом	30\10	109	30\10	109
Всего в завтраке:	350	337	400	377
2-ой завтрак				
Сок	100	43	100	43
Итого за прием:	100	43	100	43
Борщ 2	180	68	180	68
Мясо кур отварное	50	132	70	184
Каша гречневая рассыпчатая	120	137	130	148
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
Всего в обеде:	540	487	600	563
Полдник				
Печенье	50	210	50	210
Чай с молоком	150	71	200	95
Всего в полднике:	200	281	250	305
Итого за день:	1190	1148	1350	1288

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем картофельную запеканку со сметаной и с сыром, хлеб, чай, либо компот.
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.