



**6 день на « 6 »апреля 2026г.**

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
<b>Завтрак</b>				
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
<b>Всего в завтраке:</b>	<b>350</b>	<b>337</b>	<b>400</b>	<b>377</b>
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок	100	43	100	43
<b>Итого за прием:</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>				
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
<b>Всего в обеде:</b>	<b>540</b>	<b>487</b>	<b>600</b>	<b>563</b>
<b>Полдник</b>				
Печенье	50	210	50	210
Чай с молоком	150	71	200	95
<b>Всего в полднике:</b>	<b>200</b>	<b>281</b>	<b>250</b>	<b>305</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>1148</b>	<b>1350</b>	<b>1288</b>

**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.

