

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Энергетическая ценность	
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 22.06.2026					
Завтрак	Каша гречневая	150	200	174,21	207,30
	Кофейный напиток	150	200	113,94	129,93
	Хлеб пшеничный	24	32	63,60	84,80
	Масло сливочное	5	5	33,05	33,05
Итого за завтрак				384,80	455,08
2 завтрак	Сок	100	100	46,00	46,00
Итого за завтрак				46,00	46,00
Обед	Суп рассольник на м/б	150	200	117,01	149,85
	Овощное рагу	120	180	116,70	150,24
	Бифштекс	60	70	177,05	184,14
	Компот из сухофруктов	150	200	38,57	46,74
	Хлеб ржаной	32	40	75,20	94,00
Итого за обед				524,53	624,97
Полдник	Омлет	100	100	142,97	142,97
	Хлеб пшеничный	24	32	63,60	84,80
	Чай с сахаром	150	200	19,95	26,78
Итого за полдник				226,52	254,55
Итого за день				1181,05	1380,60