

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Энергетическая ценность	
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 19.06.2026					
Завтрак	Вермишель молочная	150	200	139,61	195,86
	Какао	150	200	116,25	132,82
	Хлеб пшеничный	24	32	63,60	84,80
	Масло сливочное	5	5	33,05	33,05
Итого за завтрак				352,51	446,53
2 завтрак	Сок	100	100	46,00	46,00
Итого за завтрак				46,00	46,00
Обед	Салат из свежих овощей	40	50	32,18	33,02
	Борщ на м/б	150	200	105,77	132,64
	Жаркое по-домашнему	160	200	259,79	285,96
	Компот из сухофруктов	150	200	38,57	46,74
	Хлеб ржаной	32	40	75,20	94,00
Итого за обед				511,51	592,36
Полдник	Кисель	150	200	92,94	110,73
	Сыр	16	24	55,04	82,56
	Яйцо	50	50	78,50	78,50
	Хлеб пшеничный	24	32	63,60	84,80
Итого за полдник				290,08	356,59
Итого за день				1200,10	1441,48