

# Меню

Дата: 03.06.2026

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак:</b>								
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	14,76	16,88	33,47	351,89	3,39	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Вода бутыллированная	500						
<b>Итого завтрак:</b>			17,58	17,60	72,76	529,04	13,42	
<b>Обед:</b>								
71	Помидоры свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	
113	Суп-лапша домашняя	200	2,46	8,36	20,64	163,6	0,4	
289	Рагу из птицы	50/150	17,45	15,47	41,02	374,8	12,3	
574	Хлеб дарницкий	20	1,13	0,23	9,87	45,97	0	
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	80	
<b>Итого обед:</b>			24,72	24,75	106,60	745,72	103,20	
<b>Полдник:</b>								
484	Кисель	200	0	0	15	60	0	
251	Булочка домашняя	100	8,25	8,78	25,17	207,5	6,5	
<b>Итого полдник:</b>			8,25	8,78	40,17	267,50	6,50	
<b>ИТОГО:</b>			50,55	51,13	219,53	1542,26	123,12	