



День недели: Среда – 04.03.2026 год.  
 Возрастная категория: 1,5 – 3 лет  
 Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энер.ценность (ккал)
<b>День 1</b>			
<b>Завтрак</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	150	251
	Чай с сахаром	150	48,78
	Хлеб пшеничный	40	110,3
<b>Итого завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>410,08</b>
<b>II Завтрак</b>	Йогурт	100	186
	<b>Итого II завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>186</b>
<b>Обед</b>	Капустный салат	60	46,3
	Суп картофельно – перловый со сметаной	150	118,02
	Гуляш из отварного мяса	60/20	223,48
	Пшеничный гарнир	100	129
	Кисель фруктовый	150	115,2
	Хлеб пшеничный	50	110,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>742,3</b>
	<b>Полдник</b>	Рогалики	50
Какао		150	110,3
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>220,3</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1230</b>	<b>1360,68</b>

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление  
 Кулинарной продукции для питания детей в ОУ