

На 5 июня 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	160	175,8	
	Какао на молоке	180	94,04	
	Бутерброд с маслом	50	130,5	
	Яйцо варёное	20	31,4	
Итого за завтрак		410	431,74	23,33
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	77,6	
	Яблоко	100	48	
Итого за второй завтрак		280	125,6	6,79
Обед	Салат из отварной свеклы с горошком консервированным	50	49,1	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	180	105,2	
	Биточки мясные рубленые	70	126,9	
	Картофельное пюре	130	121,5	
	Компот из сухофруктов(изюм)	180	77	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		660	582,7	31,49
Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Булочка домашняя	70	210	
Итого за полдник		250	312	16,86
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	62,2	
	Пудинг творожный	140	246	
	Сгущёное молоко	30	42,4	
	Чай без сахара	200	1	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		450	398,2	21,52
Итого за день		2050	1850,24	100,00