

На 6 октября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	178,4	
	Какао с молоком	180	97,34	
	Печенье	40	171	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>446,74</b>	<b>23,46</b>
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Апельсин	100	57	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>137</b>	<b>7,19</b>
Обед	Салат из солёного огурца с луком репчатым	60	56,12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	150,2	
	Капуста, тушёная с мясом	200	195,2	
	Компот из сухофруктов	180	78,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>583,02</b>	<b>30,61</b>
Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Булочка домашняя	70	210	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>312</b>	<b>16,38</b>
Ужин	Сельдь с луком репчатым	80	119,5	
	Картофель отварной	130	141,2	
	Яйцо варёное	40	62,8	
	Чай с сахаром	200	32,36	
	Хлеб пшеничный	30	70	
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>425,86</b>	<b>22,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2080</b>	<b>1904,62</b>	<b>100,00</b>