

На 7 октября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	127,5
	Чай с молоком	180	90,9
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8
Итого за завтрак		422	397,2
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	74,7
	Груша	100	46
Итого за второй завтрак		280	120,7
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	47,7
	Суп с галушками, с мясом и со сметаной	180	151,8
	Биточки из курицы	70	162
	Картофельное пюре	80	76,6
	Капуста тушёная	70	61,5
	Компот из шиповника	180	61
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8
Итого за обед		660	622,4
Полдник	Снежок	200	154
	Пряник	50	156,5
Итого за полдник		250	310,5
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	59
	Вареники ленивые с маслом	150	210,02
	Кисель клюквенный	200	77
	Хлеб пшеничный	20	46,6
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2
Итого за ужин		450	433,82
Итого за день		2062	1884,62