

На 14 октября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	143,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом	45	137,95	
	Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		415	436,55	23,48
Второй завтрак	Банан	100	95	
Итого за второй завтрак		100	95	5,11
Обед	Помидор свежий	60	11	
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	180	142,3	
	Котлета мясная рубленая	70	125,1	
	Картофельное пюре	75	78	
	Икра свекольная	75	82,2	
	Компот из сухофруктов	180	75,6	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		690	617,2	33,19
Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	171	
Итого за полдник		250	273	14,68
Ужин	Салат из квашеной капусты	50	50,7	
	Шницель рыбный натуральный	70	112,8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	191,1	
	Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		450	437,8	23,54
Итого за день		1905	1859,55	100,00