

На 21 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	21,08
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	74,7	
	Груша	100	46	
Итого за второй завтрак		280	120,7	6,40
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	33,03
Полдник	Снежок	200	154	
	Пряник	50	156,5	
Итого за полдник		250	310,5	16,48
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	23,02
Итого за день		2062	1884,62	100,00