

На 22 октября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 8

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая пшённая молочная | 180 | 186,4 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 92,6 | |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 130,5 | |
| | Яйцо варёное | 20 | 31,4 | |
| Итого за завтрак | | 430 | 440,9 | 24,18 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 101,2 | |
| | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 101,2 | 5,55 |
| Обед | Салат из свежих помидоров с репчатым луком | 60 | 44,7 | |
| | Суп шахтёрский с мясом и со сметаной | 180 | 121,6 | |
| | Гуляш | 80 | 91,8 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 191,6 | |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 87,84 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 30 | 61,8 | |
| | | | | |
| Итого за обед | | 660 | 599,34 | 32,87 |
| Полдник | Молоко кипячёное | 180 | 102 | |
| | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70 | 171 | |
| Итого за полдник | | 250 | 273 | 14,97 |
| Ужин | Огурец свежий | 50 | 11,48 | |
| | Рыба запечёная в омлете | 80 | 88,4 | |
| | Картофель и овощи тушёные | 130 | 161,2 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 36,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 20 | 41,2 | |
| Итого за ужин | | 490 | 408,88 | 22,43 |
| Итого за день | | 2010 | 1823,32 | 100,00 |