

На 28 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>436,55</b>	<b>23,48</b>
Второй завтрак	Банан	100	95	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>95</b>	<b>5,11</b>
Обед	Помидор свежий	50	9,7	
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>615,9</b>	<b>33,13</b>
Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	171	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>273</b>	<b>14,69</b>
Ужин	Салат из солёного огурца с репчатым луком	50	51,3	
	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	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>438,4</b>	<b>23,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1895</b>	<b>1858,85</b>	<b>100,00</b>