

На 1 ноября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	178,4	
	Какао с молоком	180	97,34	
	Бутерброд с маслом	50	130,5	
Итого за завтрак		410	406,24	22,30
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Апельсин	100	57	
Итого за второй завтрак		280	137	7,52
Обед	Салат из солёного огурца с горошком	60	56,12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	150,2	
	Капуста, тушёная с мясом	200	195,2	
	Компот из сухофруктов	180	78,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		670	583,02	32,01
Полдник	Молоко кипяченое	200	113	
	Пряник	50	156,5	
Итого за полдник		250	269,5	14,79
Ужин	Сельдь с луком репчатым	80	119,5	
	Картофель отварной	130	141,2	
	Яйцо варёное	40	62,8	
	Чай с сахаром	200	32,36	
	Хлеб пшеничный	30	70	
Итого за ужин		480	425,86	23,38
Итого за день		2090	1821,62	100,00