

На 5 ноября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	170	175	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Печенье	40	172,1	
	Яйцо варёное	20	31,4	
Итого за завтрак		410	471,1	25,51
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	101,2	
Итого за второй завтрак		180	101,2	5,48
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	50	37,6	
	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		650	592,24	32,08
Полдник	Молоко кипячёное	180	102	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	171	
Итого за полдник		250	273	14,79
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	22,14
Итого за день		1980	1846,42	100,00