

На 7 ноября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 10

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 180 | 175,7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 92,6 |
| | Бутерброд с маслом | 50 | 130,5 |
| | Яйцо варёное | 40 | 62,8 |
| Итого за завтрак | | 450 | 461,6 |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 57 |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 57 |
| Обед | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 60 | 40,2 |
| | Свекольник с мясом и со сметаной | 180 | 166,2 |
| | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 200 | 242,7 |
| | Компот из сухофруктов(курага) | 180 | 92 |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 50 | 103 |
| | | | |
| Итого за обед | | 670 | 644,1 |
| Полдник | Кефир | 200 | 98 |
| | Бутерброд с повидлом | 60 | 142,2 |
| Итого за полдник | | 260 | 240,2 |
| Ужин | Огурец свежий | 50 | 9,9 |
| | Сердце в соусе(сметанный с томатом) | 80 | 133,4 |
| | Пюре картофельное с морковью | 130 | 123 |
| | Сок фруктовый | 180 | 76,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 46,6 |
| Итого за ужин | | 460 | 389,7 |
| Итого за день | | 1940 | 1792,6 |