

На 27 ноября 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая ячневая молочная | 160 | 175,8 | |
| | Какао на молоке | 180 | 94,04 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 62 | 181,15 | |
| Итого за завтрак | | 402 | 450,99 | 24,12 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 77,6 | |
| | Яблоко | 100 | 48 | |
| Итого за второй завтрак | | 280 | 125,6 | 6,72 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с горошком консервированным | 50 | 49,1 | |
| | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 180 | 105,2 | |
| | Биточки мясные рубленые | 70 | 126,9 | |
| | Картофельное пюре | 130 | 121,5 | |
| | Компот из сухофруктов(изюм) | 180 | 77 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 50 | 103 | |
| Итого за обед | | 660 | 582,7 | 31,17 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 102 | |
| | Булочка домашняя | 70 | 210 | |
| Итого за полдник | | 250 | 312 | 16,69 |
| Ужин | Салат морковный с маслом растительным | 60 | 62,2 | |
| | Пудинг творожный | 140 | 246 | |
| | Сгущёное молоко | 30 | 42,4 | |
| | Чай без сахара | 200 | 1 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 46,6 | |
| Итого за ужин | | 450 | 398,2 | 21,30 |
| Итого за день | | 2042 | 1869,49 | 100,00 |