

На 22 декабря 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес".	180	165,36	
	Какао с молоком.	180	97,34	
	Печенье.	40	174,41	
Итого за завтрак		400	437,11	22,63
Второй завтрак	Мандарин	100	38,5	
	Сок фруктовый	180	101,36	
Итого за второй завтрак		280	139,86	7,24
Обед	Салат из солёного огурца с горошком	60	56,12	
	Суп гороховый на курином бульоне.	180	114,8	
	Плов с птицей	200	306,28	
	Компот из шиповника	180	68,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		670	648,7	33,58
Полдник	Снежок	200	154	
	Хлеб пшеничный или батон	50	116,6	
Итого за полдник		250	270,6	14,01
Ужин	Салат "Ассорти"	60	50,3	
	Запеканка картофельная с сердцем	160	211,1	
	Соус сметанный	40	76,74	
	Чай с сахаром	180	27,4	
	Хлеб пшеничный	30	70	
Итого за ужин		470	435,54	22,55
Итого за день		2070	1931,81	100,00