

На 12 января 2026 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	23,93
Второй завтрак				
	Сок фруктовый	180	101,36	
Итого за второй завтрак		180	101,36	5,55
Обед	Салат из солёного огурца с горошком	50	45,1	
	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		660	637,68	34,92
Полдник	Кефир	200	98	
	Хлеб пшеничный или батон	50	116,6	
Итого за полдник		250	214,6	11,75
Ужин	Салат "Ассорти"	60	50,3	
	Запеканка картофельная с мясом	160	211,1	
	Соус сметанный	40	76,74	
	Чай с сахаром	180	27,4	
	Хлеб пшеничный	30	70	
Итого за ужин		470	435,54	23,85
Итого за день		1960	1826,29	100,00