

На 15 января 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

**День 4**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	160	175,8	
	Какао на молоке	180	94,04	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	181,15	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>402</b>	<b>450,99</b>	<b>24,12</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	77,6	
	Яблоко	100	48	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>125,6</b>	<b>6,72</b>
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>582,7</b>	<b>31,17</b>
Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Булочка домашняя	70	210	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>312</b>	<b>16,69</b>
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	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>398,2</b>	<b>21,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2042</b>	<b>1869,49</b>	<b>100,00</b>