

На 19 января 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	178,4	
	Какао с молоком	180	97,34	
	Печенье	40	171	
Итого за завтрак		400	446,74	23,40
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Апельсин	100	57	
Итого за второй завтрак		280	137	7,18
Обед	Салат из солёного огурца с луком репчатым	60	56,12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	150,2	
	Капуста, тушёная с мясом	200	195,2	
	Компот из сухофруктов	180	78,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		670	583,02	30,53
Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Булочка домашняя	70	210	
Итого за полдник		250	312	16,34
Ужин	Помидор свежий	50	9,7	
	Картофель отварной	130	141,2	
	Яйцо варёное	40	62,8	
	Тефтели рыбные в томатном соусе	80	119,5	
	Хлеб пшеничный	30	70	
	Чай с сахаром	180	27,4	
Итого за ужин		510	430,6	22,55
Итого за день		2110	1909,36	100,00