

На 20 января 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	127,5	
	Чай с молоком	180	90,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>422</b>	<b>397,2</b>	<b>21,05</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	74,7	
	Груша	100	46	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>120,7</b>	<b>6,40</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	47,7	
	Суп с галушками, с мясом и со сметаной	180	151,8	
	Биточки из курицы	70	162	
	Пюре картофельное с морковью	130	123	
	Компот из сухофруктов	180	78,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>624,8</b>	<b>33,11</b>
Полдник	Снежок	200	154	
	Пряник	50	156,5	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>310,5</b>	<b>16,45</b>
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	59	
	Вареники ленивые с маслом	150	210,02	
	Кисель клюквенный	200	77	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>433,82</b>	<b>22,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2042</b>	<b>1887,02</b>	<b>100,00</b>