

На 21 января 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	180	186,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом	50	130,5	
	Яйцо варёное	20	31,4	
Итого за завтрак		430	440,9	24,18
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	101,2	
Итого за второй завтрак		180	101,2	5,55
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	44,7	
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180	121,6	
	Гуляш	80	91,8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	191,6	
	Компот из свежих фруктов	180	87,84	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
Итого за обед		660	599,34	32,87
Полдник	Молоко кипячёное	180	102	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	171	
Итого за полдник		250	273	14,97
Ужин	Огурец свежий	50	11,48	
	Рыба запечённая в омлете	80	88,4	
	Картофель и овощи тушёные	130	161,2	
	Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	30	70	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
Итого за ужин		490	408,88	22,43
Итого за день		2010	1823,32	100,00