

На 23 января 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	175,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом	50	130,5	
	Яйцо варёное	40	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>461,6</b>	<b>25,22</b>
Второй завтрак	Банан	100	95	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>95</b>	<b>5,19</b>
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	40,2	
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	166,2	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	242,7	
	Компот из сухофруктов(курага)	180	92	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>644,1</b>	<b>35,19</b>
Полдник	Кефир	200	98	
	Бутерброд с повидлом	60	142,2	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>240,2</b>	<b>13,12</b>
Ужин	Огурец свежий	50	9,9	
	Сердце в соусе(сметанный с томатом)	80	133,4	
	Пюре картофельное с морковью	130	123	
	Сок фруктовый	180	76,8	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>389,7</b>	<b>21,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1940</b>	<b>1830,6</b>	<b>100,00</b>