

На 28 января 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 180 | 174,1 | |
| | Чай с молоком | 180 | 96,2 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 47 | 139 | |
| Итого за завтрак | | 407 | 409,3 | 22,29 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 48 | |
| | Витаминизированный напиток | 180 | 80 | |
| Итого за второй завтрак | | 280 | 128 | 6,97 |
| Обед | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 59,6 | |
| | Суп-харчо с мясом птицы | 180 | 145,2 | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 219,1 | |
| | Сок яблочный | 180 | 78,3 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 50 | 103 | |
| | | | | |
| Итого за обед | | 660 | 605,2 | 32,96 |
| Полдник | Кефир | 200 | 98 | |
| | Баранка молочная(хл/завод) | 50 | 156,5 | |
| Итого за полдник | | 250 | 254,5 | 13,86 |
| Ужин | Капуста тушёная | 130 | 113,3 | |
| | Омлет с натуральным молоком, с маслом | 150 | 155,5 | |
| | Огурец свежий | 50 | 7,4 | |
| | Кисель брусничный | 180 | 93 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70 | |
| Итого за ужин | | 540 | 439,2 | 23,92 |
| Итого за день | | 2137 | 1836,2 | 100,00 |