

На 30 января 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	119,5	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,3	
	Яйцо варёное	40	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>453,2</b>	<b>24,06</b>
Второй завтрак				
	Банан	100	95	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>95</b>	<b>5,04</b>
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	40,2	
	Суп с мясными фрикадельками	180	109,7	
	Печень по-строгановски	80	112,5	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	198	
	Компот из ягод	180	54,8	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>618,2</b>	<b>32,81</b>
Полдник	Снежок	200	154	
	Вафли	50	154	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>308</b>	<b>16,35</b>
Ужин	Салат из кукурузы с луком репчатым	50	59,7	
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	80	102,1	
	Картофель отварной	130	141,2	
	Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	30	70	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>409,6</b>	<b>21,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1932</b>	<b>1884</b>	<b>100,00</b>