

На 3 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	165,3	
	Чай с молоком	180	90,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8	
Итого за завтрак		422	435	22,81
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	74,7	
	Груша	100	46	
Итого за второй завтрак		280	120,7	6,33
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 шиповника	180	61	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
Итого за обед		640	607,3	31,84
Полдник	Снежок	200	154	
	Пряник	50	156,5	
Итого за полдник		250	310,5	16,28
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	
Итого за ужин		450	433,82	22,75
Итого за день		2042	1907,32	100,00