

На 24 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 2

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная молочная | 150 | 143,2 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 92,6 | |
| | Бутерброд с маслом | 45 | 137,95 | |
| | Яйцо варёное | 40 | 62,8 | |
| Итого за завтрак | | 415 | 436,55 | 23,49 |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 95 | |
| | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 95 | 5,11 |
| Обед | Помидор свежий | 50 | 9,7 | |
| | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 180 | 142,3 | |
| | Котлета мясная рубленая | 70 | 125,1 | |
| | Картофельное пюре | 75 | 78 | |
| | Икра свекольная | 75 | 82,2 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 75,6 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 50 | 103 | |
| Итого за обед | | 680 | 615,9 | 33,14 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 102 | |
| | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70 | 171 | |
| Итого за полдник | | 250 | 273 | 14,69 |
| Ужин | Салат из квашеной капусты | 50 | 50,7 | |
| | Шницель рыбный натуральный | 70 | 112,8 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 191,1 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 36,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 46,6 | |
| Итого за ужин | | 450 | 437,8 | 23,56 |
| Итого за день | | 1895 | 1858,25 | 100,00 |