

На 31 марта 2025 г.

Возрастная категория: **3 - 7 лет**

День **6**

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная рисовая | 180 | 178,4 | |
| | Какао с молоком | 180 | 97,34 | |
| | Печенье | 40 | 171 | |
| | | | | |
| Итого за завтрак | | 400 | 446,74 | 23,46 |
| Второй завтрак | Витаминизированный напиток | 180 | 80 | |
| | Апельсин | 100 | 57 | |
| Итого за второй завтрак | | 280 | 137 | 7,19 |
| Обед | Салат из солёного огурца зелёным горошком | 60 | 56,12 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 150,2 | |
| | Капуста, тушёная с мясом | 200 | 195,2 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 78,5 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 50 | 103 | |
| | | | | |
| | | | | |
| Итого за обед | | 670 | 583,02 | 30,61 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 180 | 102 | |
| | Булочка домашняя | 70 | 210 | |
| Итого за полдник | | 250 | 312 | 16,38 |
| Ужин | Сельдь с луком репчатым | 80 | 119,5 | |
| | Картофель отварной | 130 | 141,2 | |
| | Яйцо варёное | 40 | 62,8 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 32,36 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70 | |
| Итого за ужин | | 480 | 425,86 | 22,36 |
| Итого за день | | 2080 | 1904,62 | 100,00 |