

На 11 февраля 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 3

| Приём пищи                     | Наименование блюда                                   | Вес блюда<br>гр | Энергетическая<br>ценность, ккал | %             |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес". | 180             | 165,3                            |               |
|                                | Чай с молоком  | 180             | 96,2                             |               |
|                                | Бутерброд с маслом и сыром                           | 47              | 139                              |               |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>407</b>      | <b>400,5</b>                     | <b>21,69</b>  |
| Второй завтрак                 | Виноград   | 100             | 67,1                             |               |
|                                | Витаминизированный напиток                           | 180             | 80                               |               |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>280</b>      | <b>147,1</b>                     | <b>7,97</b>   |
| Обед                           | Икра кабачковая<br>(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                              |               |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>660</b>      | <b>605,2</b>                     | <b>32,78</b>  |
| Полдник                        | Кефир  | 200             | 98                               |               |
|                                | Баранка молочная(хл/завод)                           | 50              | 156,5                            |               |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>250</b>      | <b>254,5</b>                     | <b>13,78</b>  |
| Ужин                           | Капуста тушёная                                      | 130             | 113,3                            |               |
|                                | Омлет с натуральным молоком,<br>с маслом             | 150             | 155,5                            |               |
|                                | Огурец свежий  | 50              | 7,4                              |               |
|                                | Кисель брусничный                                    | 180             | 93                               |               |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 70                               |               |
| <b>Итого за ужин</b>           |  | <b>540</b>      | <b>439,2</b>                     | <b>23,79</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>2137</b>     | <b>1846,5</b>                    | <b>100,00</b> |