

На 13 февраля 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
Итого за завтрак		432	453,2
Второй завтрак	Банан	100	95
	Итого за второй завтрак		100
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
Итого за обед		680	618,2
Полдник	Снежок	200	154
	Вафли	50	154
Итого за полдник		250	308
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
Итого за ужин		470	409,6
Итого за день		1932	1884