

На 12 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	160	175,8	
	Какао на молоке	180	94,04	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	181,15	
Итого за завтрак		402	450,99	24,12
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	77,6	
	Яблоко	100	48	
Итого за второй завтрак		280	125,6	6,72
Обед	Салат из отварной свеклы с горошком консервированным	50	49,1	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	180	105,2	
	Биточки мясные рубленые	70	126,9	
	Картофельное пюре	130	121,5	
	Компот из сухофруктов(изюм)	180	77	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		660	582,7	31,17
Полдник	Молоко кипяченое	180	102	
	Булочка домашняя	70	210	
Итого за полдник		250	312	16,69
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	60	62,2	
	Пудинг творожный	140	246	
	Сгущёное молоко	30	42,4	
	Чай без сахара	200	1	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		450	398,2	21,30
Итого за день		2042	1869,49	100,00