

На 13 марта 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	24,06
Второй завтрак	Банан	100	95	
Итого за второй завтрак		100	95	5,04
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	32,81
Полдник	Снежок	200	154	
	Вафли	50	154	
Итого за полдник		250	308	16,35
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	21,74
Итого за день		1932	1884	100,00