

На 18 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

**День 8**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	180	186,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом	50	130,5	
	Яйцо варёное	20	31,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>440,9</b>	<b>24,18</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	101,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>101,2</b>	<b>5,55</b>
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	44,7	
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180	121,6	
	Гуляш	80	91,8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	191,6	
	Компот из свежих фруктов	180	87,84	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>599,34</b>	<b>32,87</b>
Полдник	Молоко кипячёное	180	102	
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	171	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>273</b>	<b>14,97</b>
Ужин	Огурец свежий	50	11,48	
	Рыба запечёная в омлете	80	88,4	
	Картофель и овощи тушёные	130	161,2	
	Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	30	70	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>408,88</b>	<b>22,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>1823,32</b>	<b>100,00</b>