

На 19 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	165,36	
	Какао с молоком	180	97,34	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>422</b>	<b>441,5</b>	<b>23,31</b>
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Яблоко	100	48	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>128</b>	<b>6,76</b>
Обед	Салат из капусты	50	84	
	Суп картофельный рыбный с крупой	180	79,8	
	Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	80	157	
	Картофельное пюре	130	121,5	
	Кисель брусничный	200	92	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>637,3</b>	<b>33,65</b>
Полдник	Кефир	200	98	
	Бутерброд со сгущёным молоком	50	129,5	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>227,5</b>	<b>12,01</b>
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	60	78	
	Пудинг из творога с рисом	150	267	
	Соус молочный	30	35,5	
	Чай с сахаром	200	32,36	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>459,46</b>	<b>24,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2102</b>	<b>1893,76</b>	<b>100,00</b>