

На 20 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	175,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом	50	130,5	
	Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		450	461,6	25,75
Второй завтрак	Апельсин	100	57	
Итого за второй завтрак		100	57	3,18
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	40,2	
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	166,2	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	242,7	
	Компот из сухофруктов(курага)	180	92	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		670	644,1	35,93
Полдник	Кефир	200	98	
	Бутерброд с повидлом	60	142,2	
Итого за полдник		260	240,2	13,40
Ужин	Огурец свежий	50	9,9	
	Сердце в соусе(сметанный с томатом)	80	133,4	
	Пюре картофельное с морковью	130	123	
	Сок фруктовый	180	76,8	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		460	389,7	21,74
Итого за день		1940	1792,6	100,00