

На 23 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	174,3	
	Какао с молоком.	180	97,34	
	Печенье.	40	174,41	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>446,05</b>	<b>24,25</b>
Второй завтрак	Мандарин	100	38,5	
	Сок фруктовый	180	101,36	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>139,86</b>	<b>7,60</b>
Обед	Томаты консервированные.	50	10,84	
	Суп гороховый на курином бульоне.	180	114,8	
	Плов с птицей	200	306,28	
	Компот из шиповника	180	68,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>603,42</b>	<b>32,80</b>
Полдник	Кефир	200	98	
	Хлеб пшеничный или батон	50	116,6	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>214,6</b>	<b>11,67</b>
Ужин	Салат "Ассорти"	60	50,3	
	Запеканка картофельная с сердцем	160	211,1	
	Соус сметанный	40	76,74	
	Чай с сахаром	180	27,4	
	Хлеб пшеничный	30	70	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>435,54</b>	<b>23,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2060</b>	<b>1839,47</b>	<b>100,00</b>