

На 25 марта 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес"	180	165,36	
	Чай с молоком	180	96,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	47	139	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>400,56</b>	<b>21,69</b>
Второй завтрак	Виноград	100	67,1	
	Витаминизированный напиток	180	80	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>147,1</b>	<b>7,97</b>
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	59,6	
	Суп-харчо с мясом птицы	180	145,2	
	Жаркое по-домашнему	200	219,1	
	Сок яблочный	180	78,3	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>605,2</b>	<b>32,77</b>
Полдник	Кефир	200	98	
	Баранка молочная(хл/завод)	50	156,5	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>254,5</b>	<b>13,78</b>
Ужин	Капуста тушёная	130	113,3	
	Омлет с натуральным молоком, с маслом	150	155,5	
	Огурец свежий	50	7,4	
	Кисель брусничный	180	93	
	Хлеб пшеничный	30	70	
<b>Итого за ужин</b>		<b>540</b>	<b>439,2</b>	<b>23,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2137</b>	<b>1846,56</b>	<b>100,00</b>