

На 29 апреля 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	180	176,5	
	Какао с молоком	180	97,34	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>422</b>	<b>452,64</b>	<b>24,55</b>
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Яблоко	100	48	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>128</b>	<b>6,94</b>
Обед	Помидор свежий	50	9,7	
	Суп картофельный рыбный с крупой	180	87,5	
	Ёжики мясные в томатно- сметанном соусе	80	165	
	Картофельное пюре	130	131,7	
	Кисель брусничный	200	95	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>591,9</b>	<b>32,11</b>
Полдник	Кефир	200	98	
	Бутерброд со сгущённым молоком	50	129,5	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>227,5</b>	<b>12,34</b>
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	60	78	
	Пудинг из творога с рисом	150	251	
	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>443,46</b>	<b>24,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2102</b>	<b>1843,5</b>	<b>100,00</b>