

На 22 мая 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	137,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>408,6</b>	<b>22,64</b>
Второй завтрак	Апельсин	100	57	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>57</b>	<b>3,16</b>
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	40,2	
	Суп с мясными фрикадельками	180	112,7	
	Печень по-строгановски	80	112,5	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	198	
	Компот из ягод	180	54,8	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>621,2</b>	<b>34,43</b>
Полдник	Снежок	200	154	
	Вафли	50	154	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>308</b>	<b>17,07</b>
Ужин	Салат из кукурузы с луком репчатым	50	59,7	
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	80	102,1	
	Картофель отварной	130	141,2	
	Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	30	70	
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>409,6</b>	<b>22,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1912</b>	<b>1804,4</b>	<b>100,00</b>