

На 25 мая 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%	
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	178,4		
	Какао с молоком	180	97,34		
	Печенье	40	171		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>446,74</b>	<b>23,40</b>	
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80		
	Апельсин	100	57		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>280</b>	<b>137</b>	<b>7,18</b>	
Обед	Салат из солёного огурца с горошком	60	56,12		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	150,2		
	Капуста, тушёная с мясом	200	195,2		
	Компот из сухофруктов	180	78,5		
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>583,02</b>	<b>30,53</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	102		
	Булочка домашняя	70	210		
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>312</b>	<b>16,34</b>	
Ужин	Помидор свежий	50	9,7		
	Картофель отварной	130	141,2		
	Тефтели рыбные с томатном соусе	80	119,5		
	Яйцо варёное	40	62,8		
	Чай с сахаром	180	27,4		
	Хлеб пшеничный	30	70		
<b>Итого за ужин</b>		<b>510</b>	<b>430,6</b>	<b>22,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2110</b>	<b>1909,36</b>	<b>100,00</b>	