

На 29 мая 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	175,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	92,6	
	Бутерброд с маслом	50	130,5	
	Яйцо варёное	40	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>461,6</b>	<b>25,64</b>
Второй завтрак	Банан	100	95	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>95</b>	<b>5,28</b>
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	40,2	
	Свекольник с мясом и со сметаной	180	166,2	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	242,7	
	Компот из сухофруктов(курага)	180	92	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>644,1</b>	<b>35,78</b>
Полдник	Кефир	200	98	
	Батон	50	116,6	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>214,6</b>	<b>11,92</b>
Ужин	Огурец свежий	50	9,9	
	Запеканка картофельная с сердцем	160	211,1	
	Соус красный основной	40	32,4	
	Сок фруктовый	180	85,1	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>385,1</b>	<b>21,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1920</b>	<b>1800,4</b>	<b>100,00</b>