

На 22_июля__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	165,3	
	Чай с молоком	180	96,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	47	139	
Итого за завтрак		407	400,5	21,92
Второй завтрак	Груша	100	48	
	Витаминизированный напиток	180	80	
Итого за второй завтрак		280	128	7,00
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	
Итого за обед		660	605,2	33,12
Полдник	Кефир	200	98	
	Баранка молочная(хл/завод)	50	156,5	
Итого за полдник		250	254,5	13,93
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	
Итого за ужин		540	439,2	24,03
Итого за день		2137	1827,4	100,00