

На 27 июля 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	
Итого за завтрак		400	446,74	24,95
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Апельсин	100	48	
Итого за второй завтрак		280	128	7,15
Обед	Салат из солёного огурца с луком репчатым	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	
Итого за обед		670	583,02	32,56
Полдник	Молоко кипяченое	200	113	
	Батон	50	116,6	
Итого за полдник		250	229,6	12,82
Ужин	Помидор свежий	50	9,7	
	Картофель отварной	130	141,2	
	Тефтели рыбные с томатном соусе	80	87,1	
	Яйцо варёное	40	62,8	
	Чай с сахаром	180	32,36	
	Хлеб пшеничный	30	70	
Итого за ужин		510	403,16	22,52
Итого за день		2110	1790,52	100,00