

На 29 июля 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	150	138	
	Кофейный напиток с молоком	150	79,1	
	Бутерброд с маслом	34	96,4	
	Яйцо варёное	20	31,4	
Итого за завтрак		354	344,9	24,12
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	85,8	
Итого за второй завтрак		150	85,8	6,00
Обед	Помидор свежий	30	5,6	
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	150	100,2	
	Гуляш	50	62,6	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	152	
	Компот из свежих фруктов	150	73,2	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
Итого за обед		510	434,8	30,41
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Сдоба обыкновенная	60	164	
Итого за полдник		210	248,9	17,41
Ужин	Огурец свежий	40	5,9	
	Рыба запечёная в омлете	60	72,8	
	Картофель и овощи тушёные	110	123,4	
	Чай с лимоном	150	25,8	
	Хлеб пшеничный	20	46,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
Итого за ужин		400	315,6	22,07
Итого за день		1624	1430	100,00