

На 30 июля 2026 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	176,5	
	Какао с молоком	180	97,34	
	Бутерброд с маслом и сыром	62	178,8	
Итого за завтрак		422	452,64	23,76
Второй завтрак	Витаминизированный напиток	180	80	
	Яблоко	100	48	
Итого за второй завтрак		280	128	6,72
Обед	Салат из свежих овощей	50	84	
	Суп картофельный рыбный с крупой	180	79,8	
	Ёжики мясные в томатно- сметанном соусе	80	157	
	Картофельное пюре	130	121,5	
	Кисель брусничный	200	92	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	50	103	
Итого за обед		690	637,3	33,46
Полдник	Кефир	200	98	
	Бутерброд со сгущённым молоком	50	129,5	
Итого за полдник		250	227,5	11,94
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	60	78	
	Пудинг из творога с рисом	150	267	
	Соус молочный	30	35,5	
	Чай с сахаром	200	32,36	
	Хлеб пшеничный	20	46,6	
Итого за ужин		460	459,46	24,12
Итого за день		2102	1904,9	100,00