

На 30 мая 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 10

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 130 | 125,7 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 79,1 | |
| | Бутерброд с маслом | 34 | 96,4 | |
| | Яйцо варёное | 40 | 62,8 | |
| Итого за завтрак | | 354 | 364 | 24,83 |
| Второй завтрак | Банан | 95 | 90,2 | |
| | Батон | 10 | 23,2 | |
| Итого за второй завтрак | | 105 | 113,4 | 7,74 |
| Обед | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 40 | 35 | |
| | Свекольник с мясом и со сметаной | 150 | 116,11 | |
| | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 150 | 178 | |
| | Компот из сухофруктов(курага) | 180 | 78 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 40 | 82,4 | |
| | | | | |
| Итого за обед | | 560 | 489,51 | 33,39 |
| Полдник | Кефир | 170 | 83,5 | |
| | Бутерброд с повидлом | 35 | 81 | |
| Итого за полдник | | 205 | 164,5 | 11,22 |
| Ужин | Огурец свежий | 40 | 6,1 | |
| | Сердце в соусе(сметанный с томатом) | 60 | 98 | |
| | Пюре картофельное с морковью | 120 | 91,6 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 69 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 69,9 | |
| Итого за ужин | | 400 | 334,6 | 22,82 |
| Итого за день | | 1624 | 1466,01 | 100,00 |