

На 19 июня 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 4

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая ячневая молочная | 150 | 137,6 | |
| | Какао с молоком | 160 | 81 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 42 | 124,1 | |
| Итого за завтрак | | 352 | 342,7 | 22,37 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 66 | |
| | Яблоко | 95 | 39,9 | |
| Итого за второй завтрак | | 245 | 105,9 | 6,91 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с горошком консервированным | 40 | 40 | |
| | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 150 | 92,1 | |
| | Биточки мясные рубленые | 60 | 105,4 | |
| | Картофельное пюре | 110 | 100,65 | |
| | Компот из сухофруктов(изюм) | 150 | 66 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 40 | 82,4 | |
| Итого за обед | | 550 | 486,55 | 31,76 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 84,99 | |
| | Булочка домашняя | 60 | 165 | |
| Итого за полдник | | 210 | 249,99 | 16,32 |
| Ужин | Салат морковный с маслом растительным | 40 | 29,6 | |
| | Пудинг творожный | 130 | 210 | |
| | Сгущёное молоко | 20 | 36,5 | |
| | Чай без сахара | 180 | 1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 69,9 | |
| Итого за ужин | | 400 | 347 | 22,65 |
| Итого за день | | 1757 | 1532,14 | 100,00 |