

На 15 июля 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	130	106,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	72	
	Бутерброд с маслом	34	96,4	
	Яйцо варёное	40	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>337,3</b>	<b>22,11</b>
Второй завтрак	Банан	95	90,3	
	Хлеб пшеничный	10	23,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>105</b>	<b>113,5</b>	<b>7,44</b>
Обед	Помидор свежий	30	5,1	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	105	
	Котлета мясная рубленая	60	105,4	
	Картофельное пюре	60	54,9	
	Икра свекольная	60	65	
	Компот из сухофруктов	150	63	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>460,2</b>	<b>30,16</b>
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,99	
	Булочка домашняя	60	158	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>242,99</b>	<b>15,93</b>
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	40	29,6	
	Пудинг творожный	130	210	
	Сгущёное молоко	20	36,5	
	Чай с лимоном	180	25,8	
	Хлеб пшеничный	30	69,9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>371,8</b>	<b>24,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1609</b>	<b>1525,79</b>	<b>100,00</b>