

На 22 сентября 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	140	123,9	
	Какао с молоком	180	95	
	Печенье	30	125,13	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>344,03</b>	<b>24,17</b>
Второй завтрак	Хлеб пшеничный	10	23,2	
	Апельсин	95	45,9	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>105</b>	<b>69,1</b>	<b>4,85</b>
Обед	Салат из солёного огурца с луком репчатым	40	33,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	119,7	
	Капуста тушёная с мясом	150	138	
	Компот из сухофруктов	150	63	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>436,3</b>	<b>30,65</b>
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Булочка домашняя	60	165	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>249,9</b>	<b>17,55</b>
Ужин	Огурец свежий	40	6,1	
	Рыба, припущенная в молоке	60	69	
	Картофель отварной	110	111,9	
	Яйцо варёное	40	62,8	
	Чай с сахаром	150	28	
	Хлеб пшеничный	20	46,5	
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>324,3</b>	<b>22,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>1423,63</b>	<b>100,00</b>