

На 29 сентября 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	119,6	
	Какао с молоком	180	81,0	
	Печенье	30	115,13	
Итого за завтрак		360	315,73	22,55
Второй завтрак	Мандарин	95	35,7	
	Сок фруктовый	150	84,6	
Итого за второй завтрак		245	120,30	8,59
Обед	Томаты консервированные	30	6,6	
	Суп картофельный на курином бульоне	150	63,75	
	Плов с птицей	150	238,2	
	Компот из шиповника	150	55	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
Итого за обед		520	445,95	31,84
Полдник	Кефир	180	88,2	
	Хлеб пшеничный или батон	30	70	
Итого за полдник		210	158,2	11,30
Ужин	Салат "Ассорти"	40	40,6	
	Запеканка картофельная с печенью	150	170	
	Соус сметанный	30	51,6	
	Чай с сахаром	180	28	
	Хлеб пшеничный	30	70	
Итого за ужин		430	360,2	25,72
Итого за день		1765	1400,38	100,00