

На 20 октября 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	
Итого за завтрак		350	344,03	24,17
Второй завтрак	Хлеб пшеничный	10	23,2	
	Апельсин	95	45,9	
Итого за второй завтрак		105	69,1	4,85
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	
Итого за обед		560	436,3	30,65
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Булочка домашняя	60	165	
Итого за полдник		210	249,9	17,55
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	
Итого за ужин		420	324,3	22,78
Итого за день		1645	1423,63	100,00