

На 29 октября 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	130	127,8	
	Чай с молоком	180	85	
	Бутерброд с маслом и сыром	42	124,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>352</b>	<b>336,9</b>	<b>24,32</b>
Второй завтрак	Виноград	95	62	
	Батон	10	23,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>105</b>	<b>85,2</b>	<b>6,15</b>
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	44,6	
	Суп-харчо, с мясом птицы	150	101,5	
	Жаркое по-домашнему	150	158,7	
	Сок яблочный	150	62	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>449,2</b>	<b>32,43</b>
Полдник	Кефир	170	83,5	
	Баранка молочная, хл/завод	30	107	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>190,5</b>	<b>13,75</b>
Ужин	Огурец свежий	40	6,5	
	Омлет с натуральным молоком, с маслом	130	134,5	
	Капуста тушёная	110	82	
	Кисель брусничный	150	77	
	Хлеб пшеничный	10	23,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>323,2</b>	<b>23,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1627</b>	<b>1385</b>	<b>100,00</b>