

На 11 ноября 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

**День 2**

| Приём пищи                     | Наименование блюда                              | Вес блюда<br>гр | Энергетическая<br>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>23,76</b>  |
| Второй<br>завтрак              | Груша   | 95              | 45                               |               |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 10              | 23,2                             |               |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>105</b>      | <b>68,2</b>                      | <b>4,80</b>   |
| Обед                           | Помидор свежий                                  | 30              | 5,1                              |               |
|                                | Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной | 150             | 102,1                            |               |
|                                | Котлета мясная рубленая                         | 60              | 105,4                            |               |
|                                | Картофельное пюре                               | 60              | 54,9                             |               |
|                                | Икра свекольная                                 | 60              | 60                               |               |
|                                | Компот из сухофруктов                           | 150             | 63                               |               |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)                 | 30              | 61,8                             |               |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>540</b>      | <b>452,3</b>                     | <b>31,86</b>  |
| Полдник                        | Молоко кипяченое                                | 150             | 84,9                             |               |
|                                | Сдоба обыкновенная                              | 60              | 164                              |               |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>210</b>      | <b>248,9</b>                     | <b>17,53</b>  |
| Ужин                           | Салат из солёного огурца                        | 40              | 33,2                             |               |
|                                | Шницель рыбный натуральный                      | 60              | 81                               |               |
|                                | Макаронные изделия отварные с маслом            | 110             | 139,1                            |               |
|                                | Чай с лимоном                                   | 180             | 36,6                             |               |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 10              | 23,2                             |               |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>400</b>      | <b>313,1</b>                     | <b>22,05</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1609</b>     | <b>1419,8</b>                    | <b>100,00</b> |