

На 12 декабря 2025 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	140	90,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	72	
	Бутерброд с маслом	24	82	
	Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		354	306,9	20,64
Второй завтрак	Батон	10	23,2	
	Банан	95	90,3	
Итого за второй завтрак		105	113,5	7,63
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	35	
	Суп с мясными фрикадельками	150	90,2	
	Печень по-строгановски	60	89,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	165	
	Компот из ягод	150	45	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
Итого за обед		550	506,9	34,08
Полдник	Снежок	180	138,6	
	Батон	20	47	
Итого за полдник		200	185,6	12,48
Ужин	Салат из свежего огурца с луком репчатым	40	33,2	
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	60	82,9	
	Картофель отварной	120	127,7	
	Сок фруктовый	150	60,6	
	Хлеб пшеничный	30	69,9	
Итого за ужин		400	374,3	25,17
Итого за день		1609	1487,2	100,00