

На 12 января 2026 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>315,73</b>	<b>22,84</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	84,6	
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	
Обед	Салат из солёного огурца.	30	24,5	
	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	
Полдник	Кефир	180	88,2	
	Хлеб пшеничный или батон	30	70	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>158,2</b>	<b>11,44</b>
Ужин	Салат "Ассорти"	40	40,6	
	Запеканка картофельная с мясом	150	170	
	Соус сметанный	30	51,6	
	Чай с сахаром	180	28	
	Хлеб пшеничный	30	70	
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>360,2</b>	<b>26,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>1382,58</b>	<b>100,00</b>