

На 16 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	130	90,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	72	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	97	
	Яйцо варёное	40	62,8	
Итого за завтрак		352	321,9	21,56
Второй завтрак	Батон	10	23,2	
	Мандарин	95	57	
Итого за второй завтрак		105	80,2	5,37
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	33,96
Полдник	Снежок	180	138,6	
	Вафли	20	70,8	
Итого за полдник		200	209,4	14,03
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	25,08
Итого за день		1607	1492,7	100,00