

На 19 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 6

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Энергетическая ценность, ккал | % |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак | Каша вязкая молочная рисовая | 140 | 123,9 | |
| | Какао с молоком | 180 | 95 | |
| | Печенье | 30 | 125,13 | |
| | | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 344,03 | 23,89 |
| Второй завтрак | Хлеб пшеничный | 10 | 23,2 | |
| | Апельсин | 95 | 45,9 | |
| Итого за второй завтрак | | 105 | 69,1 | 4,80 |
| Обед | Кабачковая икра (промышленного производства) | 40 | 44,6 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 119,7 | |
| | Капуста тушёная с мясом | 150 | 138 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 63 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий) | 40 | 82,4 | |
| | | | | |
| Итого за обед | | 560 | 447,7 | 31,09 |
| Полдник | Молоко кипяченое | 150 | 84,9 | |
| | Булочка домашняя | 60 | 165 | |
| Итого за полдник | | 210 | 249,9 | 17,36 |
| Ужин | Помидор свежий | 40 | 6,1 | |
| | Тефтели рыбные с томатном соусе | 60 | 73,9 | |
| | Картофель отварной | 110 | 111,9 | |
| | Яйцо варёное | 40 | 62,8 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 28 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 46,5 | |
| Итого за ужин | | 420 | 329,2 | 22,86 |
| Итого за день | | 1645 | 1439,93 | 100,00 |