

На 20 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	115,4	
	Чай с молоком	150	67,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	52	148,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>352</b>	<b>331,1</b>	<b>21,96</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	63	
	Груша	95	43,7	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>245</b>	<b>106,7</b>	<b>7,08</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	40	41,1	
	Суп с галушками , с мясом и со сметаной	150	115,2	
	Биточки из курицы	50	125,8	
	Пюре картофельное с морковью	110	87,5	
	Компот из сухофруктов	150	63	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>473,8</b>	<b>31,42</b>
Полдник	Снежок	180	138,6	
	Пряник	25	77,5	
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>216,1</b>	<b>14,33</b>
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	40	29,6	
	Вареники ленивые с маслом	150	210,02	
	Кисель клюквенный	180	76	
	Хлеб пшеничный	10	23,3	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>380,12</b>	<b>25,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1722</b>	<b>1507,82</b>	<b>100,00</b>