

На 21 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшённая молочная	150	138	
	Кофейный напиток с молоком	150	79,1	
	Бутерброд с маслом	34	96,4	
	Яйцо варёное	20	31,4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>344,9</b>	<b>24,12</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	85,8	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>85,8</b>	<b>6,00</b>
Обед	Помидор свежий	30	5,6	
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	150	100,2	
	Гуляш	50	62,6	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	152	
	Компот из свежих фруктов	150	73,2	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>434,8</b>	<b>30,41</b>
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Сдоба обыкновенная	60	164	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>248,9</b>	<b>17,41</b>
Ужин	Огурец свежий	40	5,9	
	Рыба запечёная в омлете	60	72,8	
	Картофель и овощи тушёные	110	123,4	
	Чай с лимоном	150	25,8	
	Хлеб пшеничный	20	46,5	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	20	41,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>315,6</b>	<b>22,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1624</b>	<b>1430</b>	<b>100,00</b>