

На 22 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	130	124,8	
	Какао с молоком	180	95	
	Бутерброд с маслом и сыром	42	125,2	
Итого за завтрак		352	345	24,02
Второй завтрак	Яблоко	95	39,9	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	10	20,6	
Итого за второй завтрак		105	60,5	4,21
Обед	Салат из свежей капусты	40	66,8	
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	74,2	
	Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	50	83,9	
	Картофельное пюре	110	100,65	
	Кисель брусничный	150	76	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
Итого за обед		540	483,95	33,69
Полдник	Кефир	160	78,5	
	Бутерброд с молоком сгущёным	40	106	
Итого за полдник		200	184,5	12,84
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	40	42,5	
	Пудинг из творога с рисом	130	210	
	Соус молочный	30	35,5	
	Чай с сахаром	180	28	
	Хлеб пшеничный	20	46,5	
Итого за ужин		400	362,5	25,24
Итого за день		1597	1436,45	100,00