

На 23 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	130	125,7	
	Кофейный напиток с молоком	150	79,1	
	Бутерброд с маслом	34	96,4	
	Яйцо варёное	40	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>364</b>	<b>24,83</b>
Второй завтрак	Банан	95	90,2	
	Батон	10	23,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>105</b>	<b>113,4</b>	<b>7,74</b>
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	35	
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	116,11	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150	178	
	Компот из сухофруктов(курага)	180	78	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>489,51</b>	<b>33,39</b>
Полдник	Кефир	170	83,5	
	Бутерброд с повидлом	35	81	
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>164,5</b>	<b>11,22</b>
Ужин	Огурец свежий	40	6,1	
	Сердце в соусе(сметанный с томатом)	60	98	
	Пюре картофельное с морковью	120	91,6	
	Сок фруктовый	150	69	
	Хлеб пшеничный	30	69,9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>334,6</b>	<b>22,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1624</b>	<b>1466,01</b>	<b>100,00</b>