

На 28 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	130	127,8	
	Чай с молоком	180	85	
	Бутерброд с маслом и сыром	42	124,1	
Итого за завтрак		352	336,9	24,72
Второй завтрак	Яблоко	95	39,9	
	Батон	10	23,2	
Итого за второй завтрак		105	63,1	4,63
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	44,6	
	Суп-харчо, с мясом птицы	150	101,5	
	Жаркое по-домашнему	150	158,7	
	Сок яблочный	150	62	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
Итого за обед		530	449,2	32,96
Полдник	Кефир	170	83,5	
	Баранка молочная, хл/завод	30	107	
Итого за полдник		200	190,5	13,98
Ужин	Огурец свежий	40	6,5	
	Омлет с натуральным молоком, с маслом	130	134,5	
	Капуста тушёная	110	82	
	Кисель брусничный	150	77	
	Хлеб пшеничный	10	23,2	
Итого за ужин		440	323,2	23,71
Итого за день		1627	1362,9	100,00