

На 29 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

**День 4**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	137,6	
	Какао с молоком	160	81	
	Бутерброд с маслом и сыром	42	124,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>352</b>	<b>342,7</b>	<b>22,43</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	66	
	Мандарин	95	35,7	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>245</b>	<b>101,7</b>	<b>6,66</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с горошком консервированным	40	40	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	92,1	
	Биточки мясные рубленые	60	105,4	
	Картофельное пюре	110	100,65	
	Компот из сухофруктов(изюм)	150	66	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>486,55</b>	<b>31,84</b>
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,99	
	Булочка домашняя	60	165	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>249,99</b>	<b>16,36</b>
Ужин	Салат морковный с маслом растительным	40	29,6	
	Пудинг творожный	130	210	
	Сгущёное молоко	20	36,5	
	Чай без сахара	180	1	
	Хлеб пшеничный	30	69,9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>347</b>	<b>22,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1757</b>	<b>1527,94</b>	<b>100,00</b>