

На 30 января 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

**День 5**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	130	90,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	72	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	97	
	Яйцо варёное	40	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>352</b>	<b>321,9</b>	<b>21,09</b>
Второй завтрак	Батон	10	23,2	
	Банан	95	90,3	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>105</b>	<b>113,5</b>	<b>7,44</b>
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	35	
	Суп с мясными фрикадельками	150	90,2	
	Печень по-строгановски	60	89,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	165	
	Компот из ягод	150	45	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>506,9</b>	<b>33,22</b>
Полдник	Снежок	180	138,6	
	Вафли	20	70,8	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>209,4</b>	<b>13,72</b>
Ужин	Салат из свежего огурца с луком репчатым	40	33,2	
	Рыба, тушёная в сметанном соусе	60	82,9	
	Картофель отварной	120	127,7	
	Сок фруктовый	150	60,6	
	Хлеб пшеничный	30	69,9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>374,3</b>	<b>24,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1607</b>	<b>1526</b>	<b>100,00</b>