

На 25 марта 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 3

| Приём пищи                     | Наименование блюда                              | Вес блюда<br>гр | Энергетическая<br>ценность, ккал | %             |
|--------------------------------|---|-----------------|----------------------------------|---------------|
| Завтрак                        | Каша вязкая молочная "Геркулес"                 | 130             | 119,6                            |               |
|                                | Чай с молоком                                   | 180             | 85                               |               |
|                                | Бутерброд с маслом и сыром                      | 42              | 124,1                            |               |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>352</b>      | <b>328,7</b>                     | <b>23,87</b>  |
| Второй<br>завтрак              | Виноград  | 95              | 62                               |               |
|                                | Батон   | 10              | 23,2                             |               |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>105</b>      | <b>85,2</b>                      | <b>6,19</b>   |
| Обед                           | Икра кабачковая<br>(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                             |               |
|                                |   |                 |                                  |               |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>530</b>      | <b>449,2</b>                     | <b>32,63</b>  |
| Полдник                        | Кефир   | 170             | 83,5                             |               |
|                                | Баранка молочная, хл/завод                      | 30              | 107                              |               |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>      | <b>190,5</b>                     | <b>13,84</b>  |
| Ужин                           | Огурец свежий                                   | 40              | 6,5                              |               |
|                                | Омлет с натуральным молоком,<br>с маслом        | 130             | 134,5                            |               |
|                                | Капуста тушёная                                 | 110             | 82                               |               |
|                                | Кисель брусничный                               | 150             | 77                               |               |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 10              | 23,2                             |               |
| <b>Итого за ужин</b>           |   | <b>440</b>      | <b>323,2</b>                     | <b>23,47</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1627</b>     | <b>1376,8</b>                    | <b>100,00</b> |