

На 20 февраля 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 10

| Приём пищи                     | Наименование блюда                              | Вес блюда<br>гр | Энергетическая<br>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<br>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<br>маслом | 40              | 35                               |               |
|                                | Свекольник с мясом и со сметаной                | 150             | 116,11                           |               |
|                                | Голубцы ленивые со сметанным<br>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> |