

На 12 марта 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	
Итого за завтрак		352	342,7	22,37
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	66	
	Яблоко	95	39,9	
Итого за второй завтрак		245	105,9	6,91
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	
Итого за обед		550	486,55	31,76
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,99	
	Булочка домашняя	60	165	
Итого за полдник		210	249,99	16,32
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	
Итого за ужин		400	347	22,65
Итого за день		1757	1532,14	100,00