

На 20 марта 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая 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	
Итого за завтрак		354	364	25,60
Второй завтрак	Апельсин	95	45,9	
	Батон	10	23,2	
Итого за второй завтрак		105	69,1	4,86
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	35	
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	116,11	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150	178	
	Компот из сухофруктов(курага)	180	78	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
Итого за обед		560	489,51	34,43
Полдник	Кефир	170	83,5	
	Бутерброд с повидлом	35	81	
Итого за полдник		205	164,5	11,57
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	
Итого за ужин		400	334,6	23,54
Итого за день		1624	1421,71	100,00