

На 29 апреля 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая гречневая молочная	130	124,8	
	Какао с молоком	180	95	
	Бутерброд с маслом и сыром	42	125,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>352</b>	<b>345</b>	<b>25,05</b>
Второй завтрак	Яблоко	95	39,9	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	10	20,6	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>105</b>	<b>60,5</b>	<b>4,39</b>
Обед	Помидор свежий	40	7,5	
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	74,2	
	Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе	50	83,9	
	Картофельное пюре	110	100,65	
	Кисель брусничный	150	76	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	40	82,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>424,65</b>	<b>30,84</b>
Полдник	Кефир	160	78,5	
	Бутерброд с молоком сгущёным	40	106	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>184,5</b>	<b>13,40</b>
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом	40	42,5	
	Пудинг из творога с рисом	130	210	
	Соус молочный	30	35,5	
	Чай с сахаром	180	28	
	Хлеб пшеничный	20	46,5	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>362,5</b>	<b>26,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1597</b>	<b>1377,15</b>	<b>100,00</b>