

На 5 мая 2026 г.

Возрастная категория: 1 - 3 года

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Энергетическая ценность, ккал	%
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	130	106,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	72	
	Бутерброд с маслом	34	96,4	
	Яйцо варёное	40	62,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>354</b>	<b>337,3</b>	<b>23,02</b>
Второй завтрак	Банан	95	90,3	
	Хлеб пшеничный	10	23,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>105</b>	<b>113,5</b>	<b>7,75</b>
Обед	Помидор свежий	30	5,1	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150	102,1	
	Котлета мясная рубленая	60	105,4	
	Картофельное пюре	60	54,9	
	Икра свекольная	60	60	
	Компот из сухофруктов	150	63	
	Хлеб ржано-пшеничный(Дарницкий)	30	61,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>452,3</b>	<b>30,87</b>
Полдник	Молоко кипяченое	150	84,9	
	Сдоба обыкновенная	60	164	
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>248,9</b>	<b>16,99</b>
Ужин	Салат из свежего огурца	40	33,2	
	Шницель рыбный натуральный	60	81	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	139,1	
	Чай с лимоном	180	36,6	
	Хлеб пшеничный	10	23,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>313,1</b>	<b>21,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1609</b>	<b>1465,1</b>	<b>100,00</b>