

На 29 мая 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	24,96
Второй завтрак	Банан	95	90,2	
	Батон	10	23,2	
Итого за второй завтрак		105	113,4	7,78
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	33,57
Полдник	Кефир	170	83,5	
	Батон	30	70	
Итого за полдник		200	153,5	10,53
Ужин	Огурец свежий	40	6,1	
	Запеканка картофельная с сердцем	150	170	
	Соус красный основной	30	22,8	
	Сок фруктовый	150	69	
	Хлеб пшеничный	30	69,9	
Итого за ужин		400	337,8	23,17
Итого за день		1619	1458,21	100,00