

17.01.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
каша рисовая молочная жидкая	150/200	155,53	210,13
какао на молоке	150/200	115,44	146,78
бутерброд с маслом	35/45	137,5	183,6
второй завтрак			
яблоко	40/40	18,8	18,8
Обед			
щи из свежей капусты с картофелем	150/200	64,69	86,26
гуляш мясной	100/100	283,79	283,79
каша перловая рассыпчатая	90/100	100,19	111,33
хлеб пшеничный	30/40	72	96
компот с/ф витаминизированный вит С	150/200	85,34	113,79
Усиленный полдник			
картофель отварной	100/100	121,64	121,64
сель слабосоленая	40/50	58	72,5
чай сладкий	150/200	19,6	26,8
хлеб пшеничный	28/34	67,2	81,6
ватрушка с творогом	35/35	131,5	131,5
Всего ккал за день		1431,22	1684,52