

26.01.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
каша кукурузная молочная жидкая	150/200	182,9	243,92
чай с молоком	150/200	38,17	50,9
бутерброд с маслом	30/40	137,5	183,6
второй завтрак			
яблоко	40/40	18,8	18,8
Обед			
солёный огурец	40/50	4,8	6
щи из свежей капусты с картофелем	150/200	64,69	86,26
плов	140/160	292,89	334,74
кисель б/р витаминизированный вит С	150/200	92,95	116,19
хлеб пшеничный	30/40	72	96
Усиленный полдник			
омлет натуральный	150/150	225,2	225,2
коржик молочный	50/50	121,35	182,03
напиток из плодов шиповника	150/200	35,15	46,87
хлеб пшеничный	30/45	67,2	81,6
Всего ккал за день		1353,6	1672,11