

30.01.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
<i>каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>150/200</i>	<i>155,53</i>	<i>210,13</i>
<i>какао на молоке</i>	<i>150/200</i>	<i>115,44</i>	<i>146,78</i>
<i>бутерброд с маслом</i>	<i>30/40</i>	<i>137,5</i>	<i>183,6</i>
второй завтрак			
<i>яблоко</i>	<i>40/40</i>	<i>18,8</i>	<i>18,8</i>
Обед			
<i>щи из свежей капусты с картофелем</i>	<i>150/200</i>	<i>64,69</i>	<i>86,26</i>
<i>суфле мясное</i>	<i>110/120</i>	<i>225,72</i>	<i>246,24</i>
<i>соус белый</i>	<i>50/50</i>	<i>27,76</i>	<i>27,76</i>
<i>компот с/ф витаминизированный вит С</i>	<i>150/200</i>	<i>85,34</i>	<i>113,79</i>
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>30/40</i>	<i>72</i>	<i>96</i>
Усиленный полдник			
<i>омлет натуральный</i>	<i>150/150</i>	<i>225,2</i>	<i>225,2</i>
<i>ватрушка с творогом</i>	<i>36/36</i>	<i>131,5</i>	<i>131,5</i>
<i>чай сладкий</i>	<i>150/200</i>	<i>19,6</i>	<i>26,8</i>
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>30/45</i>	<i>67,2</i>	<i>81,6</i>
Всего ккал за день		1346,28	1594,46