

20.02.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
каша кукурузная молочная жидкая	150/200	182,9	243,92
кофейный напиток на молоке	150/200	89,01	118,69
багет	30/40	137,5	183,6
второй завтрак			
яблоко	45/45	21,15	21,15
Обед			
щи из свежей капусты с картофелем	150/200	64,69	6
гуляш мясной	100/100	283,79	88,89
каша гречневая рассыпчатая	90/100	100,19	175,87
хлеб пшеничный	15/20	36	48
хлеб ржаной	15/20	27,19	36,26
кисель б/р витаминизированный вит С	150/200	92,95	116,19
Усиленный полдник			
картофель отварной	100/100	121,64	219,5
соленый огурец	40/50	4,8	6
чай с лимоном	150/200	20,4	26,8
пряник	20/30	63	94,5
хлеб пшеничный	28/34	67,2	81,6
Всего ккал за день		1312,41	1466,97