

11.03.2024			
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 / сыром	35/45	122,2	152
второй завтрак			
яблоко	45/45	21,15	21,15
Обед			
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	15/20	36	48
хлеб ржаной	15/20	27,19	36,26
Усиленный полдник			
омлет натуральный	150/150	225,2	225,2
коржик молочный	23/30	104,66	136,52
напиток из плодов шиповника	150/200	35,15	46,87
хлеб пшеничный	28/34	67,2	81,6
Всего ккал за день		1310,35	1579,61