

13.03.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
<i>каша геркулесовая молочная жидкая</i>	<i>150/200</i>	<i>155,53</i>	<i>207,38</i>
<i>чай с молоком</i>	<i>150/200</i>	<i>38,17</i>	<i>50,9</i>
<i>бутерброд с маслом</i>	<i>30/40</i>	<i>137,5</i>	<i>183,6</i>
второй завтрак			
<i>яблоко</i>	<i>45/45</i>	<i>21,15</i>	<i>21,15</i>
Обед			
<i>борщ с картофелем и капустой на бульоне</i>	<i>150/200</i>	<i>66,66</i>	<i>88,89</i>
<i>рулет мясной с яйцом</i>	<i>150/180</i>	<i>276,45</i>	<i>331,74</i>
<i>соус томатный</i>	<i>50/50</i>	<i>28,07</i>	<i>28,07</i>
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>15/20</i>	<i>36</i>	<i>48</i>
<i>хлеб ржаной</i>	<i>15/20</i>	<i>27,19</i>	<i>36,26</i>
<i>кисель б/р витаминизированный вит С</i>	<i>150/200</i>	<i>92,95</i>	<i>116,19</i>
Усиленный полдник			
<i>макароны с сыром</i>	<i>150/200</i>	<i>228,45</i>	<i>304,6</i>
<i>вафля</i>	<i>30/50</i>	<i>161,7</i>	<i>269,5</i>
<i>напиток из плодов шиповника</i>	<i>150/200</i>	<i>35,15</i>	<i>46,87</i>
Всего ккал за день		1304,97	1733,15