

19.03.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
<i>каша манная молочная жидкая</i>	<i>150/200</i>	183,69	222,02
<i>чай с молоком</i>	<i>150/200</i>	38,17	50,9
<i>бутерброд с маслом / сыром</i>	<i>30/40</i>	122,2	152
второй завтрак			
<i>яблоко</i>	<i>45/45</i>	21,15	21,15
Обед			
<i>рассольник ленинградский</i>	<i>150/200</i>	89,76	119,68
<i>котлета рыбная</i>	<i>60/60</i>	73,55	73,55
<i>капуста тушеная</i>	<i>90/100</i>	78,44	87,16
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>15/20</i>	36	48
<i>хлеб ржаной</i>	<i>15/20</i>	27,19	36,26
<i>кисель б/р витаминизированный вит С</i>	<i>150/200</i>	92,95	116,19
Усиленный полдник			
<i>картофель отварной</i>	<i>100/100</i>	121,64	121,64
<i>сельдь с/соленая</i>	<i>40/50</i>	83,6	104,5
<i>напиток из плодов шиповника</i>	<i>150/200</i>	35,15	46,87
<i>ватрушка с творогом</i>	<i>36/36</i>	131,5	131,5
Всего ккал за день		1134,99	1331,42