

16.04.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
каша рисовая молочная жидкая	150/200	155,53	210,13
какао на молоке	150/200	115,44	146,78
бутерброд с маслом / сыром	35/45	122,2	152
второй завтрак			
яблоко	55/55	26,28	26,28
Обед			
щи из свежей капусты с картофелем	150/200	64,69	86,26
гуляш мясной	100/100	283,79	283,79
каша перловая рассыпчатая	90/100	100,19	111,33
хлеб пшеничный	15/20	36	48
хлеб ржаной	15/20	27,19	36,26
компот с/ф витаминизированный вит С	150/200	85,34	113,79
Усиленный полдник			
омлет натуральный	150/150	225,2	225,2
ватрушка с творогом	36/36	131,5	131,5
чай сладкий	150/200	19,6	26,8
хлеб пшеничный	28/34	67,2	81,6
Всего ккал за день		1460,15	1679,72