

19.04.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл ясли	ккалл сад
каша дружба молочная	150/200	155,53	241,11
какао на молоке	150/200	115,44	153,92
бутерброд с маслом / сыром	35/45	122,2	152
второй завтрак			
яблоко	60/60	28,67	26,28
Обед			
филе сельди	50/50	140,2	140,2
суп с домашней лапшой на бульоне	150/200	65,62	87,5
жаркое по домашнему	170/190	439,49	491,49
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 с зеленым горошком	150/150	173,46	173,46
вафля	30/50	161,7	269,5
напиток из плодов шиповника	150/200	35,15	46,87
хлеб пшеничный	28/34	67,2	81,6
Всего ккал за день		1653,19	2061,98