

20.06.2024

Меню	ГРАММЫ	ккалл если	ккалл сад
<i>каша ячневая молочная жидкая</i>	<i>150/200</i>	185,15	246,87
<i>какао на молоке</i>	<i>150/200</i>	115,44	153,92
<i>бутерброд с маслом</i>	<i>35/45</i>	137,5	183,6
второй завтрак			
<i>яблоко</i>	<i>40/40</i>	32,23	32,23
Обед			
<i>свекольник на бульоне</i>	<i>150/200</i>	62,49	82,33
<i>голубцы ленивые</i>	<i>120/150</i>	151,2	226,5
<i>соус белый</i>	<i>50/50</i>	27,76	27,76
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>15/20</i>	36	48
<i>хлеб ржаной</i>	<i>15/20</i>	27,19	36,26
<i>компот с/ф витаминизированный вит С</i>	<i>150/200</i>	85,34	113,79
Усиленный полдник			
<i>запеканка творожная</i>	<i>100/100</i>	171,11	171,11
<i>соус белый</i>	<i>50/50</i>	61,75	61,75
<i>чай сладкий</i>	<i>150/200</i>	19,6	26,8
<i>сдоба обыкновенная</i>	<i>30/40</i>	96,74	145,11
Всего ккал за день		1209,5	1556,03