

24.06.2024			
Меню	ГРАММЫ	ккалл если	ккалл сад
<i>каша пшеничная молочная жидкая</i>	<i>150/200</i>	182,9	243,92
<i>кофейный напиток на молоке</i>	<i>150/200</i>	89,01	118,69
<i>бутерброд с маслом</i>	<i>30/40</i>	122,2	152
второй завтрак			
<i>яблоко</i>	<i>40/40</i>	32,23	32,23
Обед			
<i>рассольник ленинградский</i>	<i>150/200</i>	89,76	119,68
<i>котлета мясная</i>	<i>60/60</i>	161,64	161,64
<i>свекла тушеная</i>	<i>90/100</i>	91,44	101,61
<i>хлеб пшеничный</i>	<i>15/20</i>	36	48
<i>хлеб ржаной</i>	<i>15/20</i>	27,19	36,26
<i>сок яблочный</i>	<i>150/200</i>	35,4	47,2
Усиленный полдник			
<i>суп гороховый</i>	<i>150/200</i>	59,27	79,03
<i>булочка дорожная</i>	<i>30/40</i>	172,92	259,39
<i>чай с лимоном</i>	<i>150/200</i>	20,4	27,9
<i>гренки</i>	<i>28/34</i>	104,62	149,47
Всего ккал за день		1224,98	1577,02