

Дата: 19.04.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	69/84
Завтрак 2		
Компот консервированный	100/100	67
Обед		
Суп картофельный с рисом и птицей	150/180	108/144
Макароны отварные	100/150	112/168
Котлеты рыбные	60/80	87/117
Соус сметанный с томатом	15/30	8/15
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Яблоко свежее	100	47
Вафли	50	255
Напиток из шиповника	150/180	65/79
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Омлет с горошком консервированным	150	173
Компот из св. груш	180	89
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1569/1781 .