

Дата: 16.07.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	180/3	168,17
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай с молоком	200	113,06
Завтрак 2		
Напиток из плодов шиповника	100	43,45
Обед		
Суп с рыбными консервами (без крупы)	200	133,8
Каша гречневая рассыпчатая	140	194,3
Биточки мясные	70	200,2
Соус томатный	50	38,0
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Яблоко свежее	100	47,0
Печенье сахарное	50	143,0
Чай с лимоном	180	41,0
Ужин		
Суп картофельный с крупой (рис)	180	68,0
Компот из кураги	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1588,9

Утверждаю