

Утверждаю



Дата: 25.09.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	139,9/168,2
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	37,5/37/5
Обед		
Кукуруза с яйцом	40/60	52,5/78,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	114,4/127,1
Рис отварной	120/150	162,8/203,5
Рыба тушеная с овощами	60/70	61,0/70,0
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Булочка домашняя	50/60	174,3/209,1
Напиток яблочно- лимонный	150/180	70,5/84,6
Ужин		
Рагу из курицы	150	162,9
Кисель	180	22,27
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1050,1/1684,3