

Утверждаю

Утверждаю

Дата: 09.12.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная жидкая	150/160	108,6/116,8
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	33,1/33,1
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Свекольник со сметаной и мясом	180/200	77,3/85,9
Плов из отварного мяса	120/150	209,3/261,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Булочка творожная	50/70	185,0/259,0
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	156,1
Компот из яблок	180	97,6
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		977,6/1637,3

