

Дата: 1 марта 2025 г

Завтрак	Граммы /ясли	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
1 Каша перловная	150	146,3	200	186,1
2 Кофе на шимоме	120	69,6	150	87,0
3 Хлеб пшеничный	20	54,8	30	82,2
4 с маслом	4	30,0	5	37,6
5				
6				
Итого за завтрак:				
Второй завтрак				
1 Яблоко	140	89,2	150	95,6
2				
Обед				
1 Суп картофельный с мясом	150	81,0	200	101,3
2 Картофель тушеный	140	102,2	150	109,5
3 Фасоль тушеная	60	80,3	70	93,6
4 Хлеб пшеничный	32	52,8	40	66,0
5 Компот с фруктов	120	56,6	150	70,7
6				
Итого за обед:				
Полдник				
1 Картофель тушеный	140	85,7	150	91,8
2 Овощной салат	35	3,85	40	4,4
3 Хлеб пшеничный	18	27,7	24	36,9
4 чай	120	29,2	150	36,5
5				
6				
Итого за полдник:				
Итого за день:				