



День № 3

24.01.24

	Ясли (выход)	ккал	Сад (выход)	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная	150	287,6	200	303,5
ГРЕНКА С сыром	25/5/20	220,15	50/5/20	222,6
чай	150	7,6	200	8,2
	<b>350</b>	<b>515,35</b>	<b>475</b>	<b>534,3</b>
<b>Второй завтрак</b>				
фрукты	<b>100</b>	<b>55</b>	<b>100</b>	<b>55</b>
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с фрикадельками	150	162,4	200	189,7
Гуляш мясной	150	117,2	200	134
Лапша отварная	150		200	
Соус сметанный	10	103,2	10	103,2
Напиток лимонный	150	46,45	200	68,25
Хлеб	25	133	50	186
Салат из свеклы с черносливом р/м	20		20	
	<b>655</b>	<b>680</b>	<b>880</b>	<b>836</b>
<b>Полдник</b>				
какао напиток	150	355	200	474
Пирожное язык слоеный	70	122,5	70	140,0
	<b>220</b>	<b>477</b>	<b>270</b>	<b>614</b>
<b>Ужин</b>				
Отварной картофель с соленой рыбой кусочком	150/25	287,6	200/30	303,5
Чай	200	45,5	200	65,5
хлеб	50	65	50	133
	<b>425</b>	<b>398</b>	<b>480</b>	<b>502</b>
<b>Второй ужин</b>				
Чай булочка посыпная	150/100	355/80	200/100	474/95
	<b>250</b>	<b>435</b>	<b>300</b>	<b>569</b>
<b>Итого</b>	<b>2000</b>	<b>2,560</b>	<b>2,505</b>	<b>3,110</b>