



Дата: 22.04.2024

Наименование блюда	если		сад	
	ВЫХОД	ККАЛ	ВЫХОД	ККАЛ
Завтрак				
Каша молочная пшеничная жидкая	150	110,0	200	146,6
Чай с молоком	180	102,7	200	113,9
Батончик к чаю	25	65,5	30	66,1
Масло сливочное (порциями)	8	52,9	10	78,6
Итого:	363	331,1	440	405,2
Второй завтрак				
Кисломолочный напиток (кефир)	150	88,6	180	106,4
Обед				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	150	87,6	180	104,8
Гуляши мясной из свинины	30/30	201,6		
Тефтели «Сочные» с соусом			50/50	180,7
Макаронные изделия отварные	110	165,7	130	196,4
Напиток из смеси сухофруктов	150	56,7	180	67,9
Хлеб ржаной йодированный	36	62,6	45	78,3
Итого:	506	574,2	635	628,1
Уплотненный полдник				
Омлет натуральный	140	197,5	160	225,1
Сыр (порциями)	10	34,4	10	34,4
Чай с низким содержанием сахара	150	65,5	180	91,7
Батончик к чаю	25	18,3	35	21,9
Фрукт	130	61,1	130	61,1
Итого:	455	376,8	515	434,2
Итого за день:	1474	1370,7	1770	1573,9