Утверждаю:
заведующая _____ Н.М.Беликова

на 30.01.2024г
(1 неделя)

ЗАВТРАК ясли сад

	грамм	ккал	грамм	калл
Каша манная молочная жидкая	**150**	157,8	**180**	171,54
Чай с сахаром	**160**	20,5	**180**	29,745
Хлеб пшеничный с маслом	**20/5**	79,35	**30/6**	109,32
Сыр в порцион.нарезке	**8**	36,4	**13**	54,6

2-ой ЗАВТРАК

Фрукты свежие	**85**	44	**90**	47

ОБЕД

Свекольник	**180**	81	**200**	97,18
Жаркое по-домашнему	**150**	252,31	**180**	297
Зеленый горошек консер	**65**	12,48	**105**	20,67
Хлеб пшеничный	**20**	47	**30**	70,5
Хлеб пшен.-ржаной	**36**	62,64	**45**	78,3
Компот из сухофруктов	**160**	60,5	**180**	56,88

ПОЛДНИК

Сырники из творога	**80**	234,04	**100**	313,75
Соус сметанный	**30**	33,78	**40**	40,536
Йогурт	**145**	96,56	**195**	102,8
ИТОГО	**1218,36ккал**		**1489,821 ккал**	