

«18» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

**Завтрак 373.83 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
6	Чай с сахаром	180	24

**Завтрак 2 86.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86

**Обед 583.09 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	105
2	Котлеты из птицы припущенные	60	175
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из сушеных фруктов	150	45

**Полдник 321.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

**Ужин 282.03 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	130	106
2	Хлеб пшеничный формовой	20	48
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1646.75