

«22» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 441.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	213
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	180	77

Завтрак 2 86.40 ккал

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

Обед 467.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117
2	Жаркое по- домашнему	180	200
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 212.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
2	Печенье	20	83
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 261.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	180	140
2	Хлеб пшеничный	40	96
3	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1469.48