

«12» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 377.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	60	96
2	Пюре картофельное	110	112
3	Капуста тушеная	40	35
4	Хлеб пшеничный формовой	30	73
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 72.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	150	72

Обед 626.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117
2	Плов	185	329
3	Икра морковная	40	34
4	Хлеб ржаной	40	97
5	Компот из смеси сухофруктов	150	49

Полдник 240.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	40	145
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 302.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	150	103
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1618.33