

«18» декабря 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 287.15 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	150	102
2	Хлеб пшеничный формовой	20	48
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	7	24
5	Какао с молоком	180	74

**Завтрак 2 72.00 ккал**

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

**Обед 546.05 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	150	87
2	Кнели с рисом	60	235
3	Капуста тушеная	110	78
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48

**Полдник 177.30 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
2	Хлеб пшеничный	20	48
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

**Ужин 314.19 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	60	66
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	140
3	Икра морковная	40	34
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48
5	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1396.69