

«27» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 345.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	135	210
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 40.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	75	40

Обед 517.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	150	103
2	Жаркое по- домашнему	150	247
3	Овощи отварные (свекла)	26	20
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 305.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	226
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 319.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	150	114
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Яйцо вареное	25	55
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1528.57