

«28» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 372.45 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)	8	31
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 628.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	102
2	Птица в соусе с томатом	60	204
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Овощи отварные (морковь)	40	23
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 294.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	215
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 336.33 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	68	35
4	Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1704.10