

«10» января 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 305.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	119	186
2	Хлеб пшеничный формовой	27	65
3	Масло сливочное (порциями)	5	29
4	Чай с сахаром	180	23

Завтрак 2 46.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	89	46

Обед 464.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	150	100
2	Рагу из птицы	160	205
3	Овощи отварные (свекла)	35	25
4	Хлеб ржаной	36	87
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 273.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	202
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	70

Ужин 401.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	150	125
2	Хлеб пшеничный формовой	34	82
3	Яйцо вареное	49	107
4	Кофейный напиток с молоком	180	86

Итого ккал за день: 1491.78