

«20» января 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 330.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макаронные изделия отварные	90	124
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
6	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 611.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82
2	Птица в соусе с томатом	60	244
3	Пюре картофельное	110	111
4	Овощи отварные (свекла)	40	27
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 329.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 364.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	150	113
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1688.52