

«21» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 346.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	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 565.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	132
2	Суфле из печени	60	135
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	110	116
4	Капуста тушеная	40	34
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 178.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	20	83
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 379.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	100	199
2	Соус молочный сладкий	40	45
3	Хлеб пшеничный формовой	25	60
4	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
5	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1541.93