

«22» января 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 340.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	150	120
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
5	Кофейный напиток с молоком	180	77

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 581.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75
2	Котлеты из говядины	60	181
3	Каша гречневая вязкая	110	142
4	Икра свекольная	40	36
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 321.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 317.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	105
2	Картофель отварной с маслом	110	114
3	Овощи отварные (морковь)	40	23
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48
5	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1612.20