

«28» января 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 249.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшениной	150	114
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 69.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69

Обед 506.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82
2	Биточки из птицы припущенные	60	139
3	Пюре картофельное	110	111
4	Овощи отварные (свекла)	40	27
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 443.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	130	268
2	Хлеб пшеничный формовой	20	48
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1447.12