

«27» февраля 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 344.91 ккал**

| № п/п | Наименование блюда                           | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1     | Рыба, тушенная в томате с овощами            | 60                | 80                         |
| 2     | Каша пшеничная рассыпчатая                   | 100               | 90                         |
| 3     | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40                | 39                         |
| 4     | Хлеб пшеничный йодированный                  | 30                | 72                         |
| 5     | Масло сливочное (порциями)                   | 5                 | 37                         |
| 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 546.28 ккал**

| № п/п | Наименование блюда          | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Суп крестьянский с крупой   | 150               | 89                         |
| 2     | Гуляш из отварного мяса     | 60                | 160                        |
| 3     | Картофель отварной с маслом | 110               | 114                        |
| 4     | Икра свекольная             | 40                | 36                         |
| 5     | Хлеб ржаной                 | 40                | 96                         |
| 6     | Компот из смеси сухофруктов | 150               | 48                         |

**Полдник 240.20 ккал**

| № п/п | Наименование блюда            | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Пряник                        | 40                | 144                        |
| 2     | Кисломолочный напиток (кефир) | 180               | 95                         |

**Ужин 372.37 ккал**

| № п/п | Наименование блюда           | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Каша рисовая молочная жидкая | 150               | 145                        |
| 2     | Хлеб пшеничный йодированный  | 30                | 72                         |
| 3     | Яйцо вареное                 | 49                | 76                         |
| 4     | Кофейный напиток с молоком   | 180               | 77                         |

Итого ккал за день: 1555.76