

«06» марта 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 381.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	60	95
2	Пюре картофельное	110	111
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 69.00 ккал

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

Обед 612.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117
2	Плов из говядины	150	315
3	Икра морковная	40	34
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 198.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	28	103
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 307.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	150	107
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1569.42