

«09» июля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 310.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	126
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	180	74

Завтрак 2 82.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	83

Обед 490.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой (пшениной)	150	87
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	254
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
4	Хлеб ржаной	40	97
5	Компот из смеси сухофруктов	150	46

Полдник 212.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
	Печенье	20	83
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

Ужин 362.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	130
	Пюре картофельное	110	112
	Икра свекольная	40	36
	Хлеб пшеничный формовой	25	61
	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1458.90