

«11» июля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 304.87 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149
Хлеб пшеничный формовой	25	60
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	9	32
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 86.40 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сок яблочный	180	86

Обед 519.20 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный вегетарианский	150	85
Котлеты из птицы припущенные	60	139
Картофель отварной с маслом	120	122
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
Хлеб ржаной	40	96
Кисель из сухофруктов	150	68

Полдник 204.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пряник	30	108
Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 453.90 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Вареники ленивые с соусом сметанным	130	269
Хлеб пшеничный формовой	25	60
Фрукты свежие (яблоки)	95	49
Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1568.37