

«15» июля 2022 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 313.23 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупной пшеничной	150	113
Хлеб пшеничный формовой	25	60
Масло сливочное (порциями)	5	37
Яйцо вареное	49	76
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 82.80 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82

Обед 576.30 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Щи из свежей капусты с картофелем	150	82
Биточки из птицы припущенные	60	139
Каша гречневая рассыпчатая	110	184
Овощи отварные (свекла)	40	27
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 178.80 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Печенье	20	83
Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 455.59 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сырники из творога запеченные	105	220
Соус сметанный	25	35
Хлеб пшеничный формовой	30	72
Фрукты свежие (яблоки)	95	49
Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1606.72