

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 350.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	118	91
3	Хлеб пшеничный йодированный	29	69
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 720.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	304
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	59	10
5	Хлеб ржаной	49	120
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 388.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	291
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 394.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	175
2	Хлеб пшеничный йодированный	48	115
3	Молоко кипяченое	199	103

Итого ккал за день: 1906.60

«15» сентября 2025г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЯСЛИ

Завтрак 293.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	100	74
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	48
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
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 576.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75
2	Птица тушеная	60	238
3	Пюре картофельное	110	111
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 329.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 354.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96
3	Молоко кипяченое	180	93

Итого ккал за день: 1605.94