



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 330.78 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Макаронные изделия отварные	90	124
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39
Хлеб пшеничный йодированный	30	72
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	9	32
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 577.86 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Щи из свежей капусты с картофелем	150	67
Птица в соусе с томатом	60	229
Пюре картофельное	110	111
Овощи отварные (свекла)	39	23
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 317.70 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Ватрушка с творожным фаршем	60	238
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 340.71 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой пшеничной	150	113
Хлеб пшеничный йодированный	30	72
Яйцо вареное	49	76
Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1619.05



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 457.93 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Макаронные изделия отварные	130	194
Икра кабачковая (промышленного производства)	58	56
Хлеб пшеничный йодированный	39	93
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	13	47
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 719.02 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	88
Птица в соусе с томатом	80	290
Пюре картофельное	130	129
Овощи отварные (свекла)	59	42
Хлеб ржаной	46	111
Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 384.38 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Ватрушка с творожным фаршем	80	286
Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 400.48 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой пшеничной	200	141
Хлеб пшеничный йодированный	39	93
Яйцо вареное	49	76
Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2013.81