

«26» декабря 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 433.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	154	272.03
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96.34
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 650.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	138.81
2	Рагу из птицы	180	256.79
3	Овощи отварные (свекла)	61	45.74
4	Хлеб ржаной	52	126.66
5	Кисель из сухофруктов	180	82.85

Полдник 366.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	271.77
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95.01

Ужин 409.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	142.85
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96.34
3	Яйцо вареное	49	85.41
4	Кофейный напиток с молоком	200	84.68

Итого ккал за день: 1912.71

«26» декабря 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 355.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	135	221.13
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 525.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	150	111.13
2	Рагу из птицы	160	219.93
3	Овощи отварные (свекла)	40	27.06
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Кисель из сухофруктов	150	70.65

Полдник 309.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	230.14
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 328.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	150	114.11
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Яйцо вареное	49	64.02
4	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Итого ккал за день: 1570.83