

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 373.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Омлет натуральный	100	167.47
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39.20
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 72.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Сок яблочный	150	72.00

Обед 666.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Суп картофельный с бобовыми	150	105.74
2	Птица тушеная	60	238.88
3	Макаронные изделия отварные	110	152.42
4	Овощи отварные (морковь)	40	23.70
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 294.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	215.09
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 349.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149.81
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Молоко кипяченое	150	78.00

Итого ккал за день: 1756.51

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 464.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197.80
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	58.80
3	Хлеб пшеничный йодированный	39	95.03
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.15
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 78.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	165	78.85

Обед 860.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
2	Птица тушеная	80	305.48
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Овощи отварные (морковь)	60	40.05
5	Хлеб ржаной	54	131.36
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 342.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	243.85
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98.78

Ужин 450.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210.86
2	Хлеб пшеничный йодированный	39	95.03
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	178	93.01

Итого ккал за день: 2196.93