



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 305.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	138.00
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101.83
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 71.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	156	71.91

Обед 600.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	94.00
2	Биточки из птицы припущенные	70	159.96
3	Пюре картофельное	130	128.34
4	Овощи отварные (свекла)	60	45.09
5	Хлеб ржаной	47	115.17
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 312.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208.50
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103.85

Ужин 513.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	147	312.46
2	Хлеб пшеничный формовой	26	63.65
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Кофейный напиток с молоком	200	85.69

Итого ккал за день: 1803.69

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ



Завтрак 249.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшенной	150	114.71
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 69.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00

Обед 506.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82.34
2	Биточки из птицы припущенные	60	139.93
3	Пюре картофельное	110	111.91
4	Овощи отварные (свекла)	40	27.06
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 178.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	20	83.40
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 443.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	130	268.27
2	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Итого ккал за день: 1447.12