

Заведующий  
Т.В.Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 359.54 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда           | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп молочный с крупой манной | 200                  | 122.57                        |
| 2        | Хлеб пшеничный формовой      | 28                   | 70.01                         |
| 3        | Масло сливочное (порциями)   | 5                    | 37.40                         |
| 4        | Сыр полутвердый (порциями)   | 13                   | 47.15                         |
| 5        | Какао с молоком              | 200                  | 82.41                         |

Завтрак 2 73.62 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Сок яблочный       | 154                  | 73.62                         |

Обед 578.06 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный с крупой   | 200                  | 108.72                        |
| 2        | Кнели говяжьи с рисом       | 78                   | 191.30                        |
| 3        | Капуста тушеная             | 130                  | 97.27                         |
| 4        | Хлеб ржаной                 | 50                   | 122.96                        |
| 5        | Компот из смеси сухофруктов | 180                  | 57.81                         |

Полдник 214.42 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Фрукты свежие (яблоки)        | 100                  | 52.00                         |
| 2        | Хлеб пшеничный                | 28                   | 70.01                         |
| 3        | Кисломолочный напиток (кефир) | 174                  | 92.41                         |

Ужин 369.85 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                      | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Рыба отварная                           | 77                   | 72.26                         |
| 2        | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130                  | 172.42                        |
| 3        | Икра морковная                          | 60                   | 50.48                         |
| 4        | Хлеб пшеничный формовой                 | 19                   | 46.66                         |
| 5        | Чай с сахаром                           | 200                  | 28.03                         |

Итого ккал за день: 1595.49

Заведующий  
Т.В.Моронова



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 295.57 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда           | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп молочный с крупой манной | 150                  | 102.92                        |
| 2        | Хлеб пшеничный формовой      | 20                   | 48.40                         |
| 3        | Масло сливочное (порциями)   | 5                    | 37.40                         |
| 4        | Сыр полутвердый (порциями)   | 9                    | 32.67                         |
| 5        | Какао с молоком              | 180                  | 74.18                         |

Завтрак 2 72.00 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Сок яблочный       | 150                  | 72.00                         |

Обед 458.71 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный с крупой   | 150                  | 87.02                         |
| 2        | Кнели говяжьи с рисом       | 60                   | 147.84                        |
| 3        | Капуста тушеная             | 110                  | 78.31                         |
| 4        | Хлеб ржаной                 | 40                   | 96.80                         |
| 5        | Компот из смеси сухофруктов | 150                  | 48.74                         |

Полдник 177.30 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Фрукты свежие (яблоки)        | 95                   | 49.40                         |
| 2        | Хлеб пшеничный                | 20                   | 48.40                         |
| 3        | Кисломолочный напиток (кефир) | 150                  | 79.50                         |

Ужин 321.42 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                      | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Рыба отварная                           | 60                   | 66.40                         |
| 2        | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 110                  | 147.97                        |
| 3        | Икра морковная                          | 40                   | 34.16                         |
| 4        | Хлеб пшеничный формовой                 | 20                   | 48.40                         |
| 5        | Чай с сахаром                           | 180                  | 24.49                         |

Итого ккал за день: 1325.00