

Заведующий
Т.В.Мол...



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 481.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	319.41
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96.78
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 638.68 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борш с капустой и картофелем	200	100.88
2	Шницели из птицы припущенные	70	162.05
3	Пюре картофельное	130	128.48
4	Икра морковная	60	50.48
5	Хлеб ржаной	47	115.41
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	176	81.38

Полдник 348.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249.61
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98.48

Ужин 388.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168.07
2	Хлеб пшеничный формовой	24	60.48
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Какао с молоком	200	82.82

Итого ккал за день: 1908.61



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 377.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	242.94
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 541.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	150	89.52
2	Шницели из птицы припущенные	60	139.93
3	Пюре картофельное	110	111.91
4	Икра морковная	40	34.16
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00

Полдник 294.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	60	214.63
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 337.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	125.82
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Какао с молоком	180	74.18

Итого ккал за день: 1602.23