

Заведующий
Т.В. Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 468.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	114.83
2	Пюре картофельное	130	128.43
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	57	56.34
4	Хлеб пшеничный йодированный	43	103.19
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 72.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	157	72.51

Обед 799.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	136.90
2	Плов из говядины	203	428.43
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб ржаной	52	126.37
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 287.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106.78

Ужин 397.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	150.22
2	Хлеб пшеничный йодированный	43	103.19
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	176	91.64

Итого ккал за день: 2025.55



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ЯСЛИ

Завтрак 381.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	60	95.70
2	Пюре картофельное	110	111.91
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39.20
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	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 612.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117.32
2	Плов из говядины	150	315.76
3	Икра морковная	40	34.16
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 240.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	40	144.80
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 307.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	150	107.51
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Молоко кипяченое	150	78.00

Итого ккал за день: 1610.79