



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 344.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80.38
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	90.84
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 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 546.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	150	89.44
2	Гуляш из отварного мяса	60	160.44
3	Картофель отварной с маслом	110	114.62
4	Икра свекольная	40	36.24
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	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 372.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	145.65
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Итого ккал за день: 1555.76



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 448.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	77	98.18
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	57	56.08
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	95.88
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	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 682.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	111.63
2	Гуляш из отварного мяса	75	202.10
3	Картофель отварной с маслом	130	137.50
4	Икра свекольная	60	53.52
5	Хлеб ржаной	49	119.64
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 288.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107.35

Ужин 468.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	205.65
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	95.88
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Кофейный напиток с молоком	200	90.19

Итого ккал за день: 1939.21