



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 612.79 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Свекольник | 150 | 117.33 |
| 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: 1610.80



«30» апреля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 474.11 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба отварная с соусом польским | 80 | 117.32 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 128.42 |
| 3 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 62 | 61.03 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 42 | 101.91 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 28.03 |

Завтрак 2 75.57 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 164 | 75.57 |

Обед 826.13 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Свекольник | 200 | 137.53 |
| 2 | Плов из говядины | 213 | 448.95 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 50.48 |
| 4 | Хлеб ржаной | 54 | 131.36 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57.81 |

Полдник 284.86 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пряник | 50 | 181.00 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 195 | 103.86 |

Ужин 395.55 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 150.14 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 42 | 101.91 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| 4 | Молоко кипяченое | 175 | 91.50 |

Итого ккал за день: 2056.22