

«16» января 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 366.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	7	25
6	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 69.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69

Обед 672.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	106
2	Птица в соусе с томатом	60	244
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Овощи отварные (морковь)	40	23
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 294.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	215
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 349.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1752.19