

«20» февраля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 327.26 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1 | Макаронные изделия отварные | 90 | 124 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 39 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 8 | 29 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Завтрак 2 41.50 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 79 | 41 |

Обед 581.59 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 98 |
| 2 | Птица отварная | 60 | 198 |
| 3 | Пюре картофельное | 110 | 111 |
| 4 | Овощи отварные (свекла) | 40 | 27 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48 |

Полдник 345.74 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Вагрушка с творожным фаршем | 60 | 266 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79 |

Ужин 340.71 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой пшеничной | 150 | 113 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77 |

Итого ккал за день: 1636.80