



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

**Завтрак 316.97 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	150
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	33
5	Чай с сахаром	180	24

**Завтрак 2 86.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86

**Обед 572.72 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	150	86
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	224
3	Картофель отварной с маслом	110	115
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
5	Хлеб ржаной	40	97
6	Компот из смеси сухофруктов	150	46

**Полдник 204.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	30	109
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

**Ужин 420.11 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	100	236
2	Хлеб пшеничный формовой	25	61
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1600.20