



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 315.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	150	103
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	7	26
5	Кофейный напиток с молоком	180	77

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 571.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борш с капустой и картофелем	150	90
2	Котлеты из говядины	60	222
3	Пюре картофельное	110	112
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 300.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	99
2	Каша пшеничная рассыпчатая	110	109
3	Кабачки припущенные	40	19
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48
5	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1444.08