

04 августа 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 316.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149
2	Хлеб пшеничный формовой	29	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
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 572.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	150	85
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	223
3	Картофель отварной с маслом	110	114
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 201.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	29	106
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 414.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	100	236
2	Хлеб пшеничный формовой	24	60
3	Фрукты свежие (яблоки)	84	43
4	Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1591.93