



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 322.86 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	150	102
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
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 589.58 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	150	89
2	Котлеты из говядины	60	221
3	Пюре картофельное	110	111
4	Овощи отварные (морковь)	40	23
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45

**Полдник 204.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	30	108
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

**Ужин 307.64 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	105
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: 1476.08