



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 281.51 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 80 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 91 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 48 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 577.30 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Борщ летний | 150 | 82 |
| 2 | Плов из говядины | 150 | 319 |
| 3 | Икра морковная | 40 | 34 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 97 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 46 |

Полдник 252.82 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 60 | 173 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 80 |

Ужин 288.60 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 180 | 115 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 97 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77 |

Итого ккал за день: 1452.23