

«29» ноября 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 322.86 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)	9	33
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 589.56 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	150	90
2	Котлеты из говядины	60	222
3	Пюре картофельное	110	112
4	Овощи отварные (морковь)	40	24
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 306.18 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	106
2	Каша пшеничная рассыпчатая	110	109
3	Горох отварной (консервированный)	29	18
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48
5	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1474.60