

06 декабря 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 340.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	150	120
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 650.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	76
2	Бифштекс рубленный паровой	60	209
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	184
4	Икра свекольная	40	36
5	Хлеб ржаной	40	97
6	Компот из смеси сухофруктов	150	49

Полдник 320.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	241
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

Ужин 329.14 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	106
2	Картофель отварной с маслом	110	115
3	Овощи отварные (морковь)	40	24
4	Хлеб пшеничный формовой	25	61
5	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1692.35