



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 377.09 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	60	95
2	Пюре картофельное	110	111
3	Капуста тушеная	40	34
4	Хлеб пшеничный формовой	30	72
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	180	24

**Завтрак 2 72.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	150	72

**Обед 607.91 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117
2	Плов из говядины	150	310
3	Икра морковная	40	34
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48

**Полдник 240.20 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	40	144
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

**Ужин 302.92 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	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1600.12