

«11» декабря 2023г.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ЯСЛИ

## Завтрак 373.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	33
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 671.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	106
2	Птица в соусе с томатом	60	244
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Овощи отварные (морковь)	40	24
5	Хлеб ржаной	40	97
6	Компот из смеси сухофруктов	150	49

## Полдник 294.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	215
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

## Ужин 349.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	150
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
4	Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1761.94