

«14» декабря 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

## Завтрак 317.31 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	90
3	Овощи отварные (морковь)	40	23
4	Хлеб пшеничный формовой	25	60
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	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 592.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	150	81
2	Котлеты из говядины	60	215
3	Картофель отварной с маслом	110	114
4	Икра свекольная	40	35
5	Хлеб ржаной	40	96
6	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 316.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	150	102
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1518.87