



**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                | 72                         |
| 4     | Масло сливочное (порциями)                   | 5                 | 37                         |
| 5     | Сыр полутвердый (порциями)                   | 9                 | 32                         |
| 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               | 105                        |
| 2     | Птица в соусе с томатом     | 60                | 244                        |
| 3     | Макаронные изделия отварные | 110               | 152                        |
| 4     | Овощи отварные (морковь)    | 40                | 23                         |
| 5     | Хлеб ржаной                 | 40                | 96                         |
| 6     | Компот из смеси сухофруктов | 150               | 48                         |

**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               | 79                         |

**Ужин 349.81 ккал**

| № п/п | Наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1     | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150               | 149                        |
| 2     | Хлеб пшеничный формовой                   | 30                | 72                         |
| 3     | Фрукты свежие (яблоки)                    | 95                | 49                         |
| 4     | Молоко кипяченое                          | 150               | 78                         |

Итого ккал за день: 1761.94