



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 348.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	227
2	Хлеб пшеничный формовой	26	63
3	Масло сливочное (порциями)	5	35
4	Чай с сахаром	180	22

Завтрак 2 69.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69

Обед 534.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	150	79
2	Гуляш из отварной говядины	52	176
3	Пюре картофельное	96	101
4	Икра морковная	38	31
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48

Полдник 277.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	60	198
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 373.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	133
2	Хлеб пшеничный формовой	31	75
3	Яйцо вареное	49	83
4	Какао с молоком	180	81

Итого ккал за день: 1603.53