



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 377.43 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	242
Хлеб пшеничный формовой	30	72
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 594.35 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ с капустой и картофелем	150	88
Гуляш из отварной говядины	60	198
Пюре картофельное	102	107
Икра морковная	40	34
Хлеб ржаной	40	96
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69

Полдник 294.13 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка российская	60	214
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 349.45 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с макаронными изделиями	150	125
Хлеб пшеничный формовой	30	72
Яйцо вареное	49	76
Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1667.36