



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 357.72 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Теканка из творога с морковью, со сметаной	135	223
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 629.99 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с клецками	150	103
Жаркое по-домашнему	150	353
Овощи отварные (свекла)	40	27
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	48

**Полдник 310.44 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка домашняя	60	230
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

**Ужин 340.83 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой гречневой	150	114
Хлеб пшеничный формовой	30	72
Яйцо вареное	49	76
Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1690.98