



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 355.60 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	135	221
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	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 629.99 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	150	103
2	Жаркое по-домашнему	150	353
3	Овощи отварные (свекла)	40	27
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48

**Полдник 310.44 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	230
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

**Ужин 325.84 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	150	99
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1673.87