



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 346.09 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150 | 149 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 84 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | 74 |

Завтрак 2 69.00 ккал

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

Обед 642.28 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 173 |
| 2 | Печень говяжья по-строгановски | 60 | 180 |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая | 110 | 107 |
| 4 | Капуста тушеная | 40 | 34 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48 |

Полдник 178.80 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Печенье | 20 | 83 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95 |

Ужин 343.42 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Запеканка из творога | 105 | 209 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 60 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 49 |
| 4 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Итого ккал за день: 1579.59