

«23» сентября 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 340.63 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Омлет натуральный | 100 | 167 |
| 2 | Овощи свежие (порциями) огурец | 40 | 6 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 9 | 32 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Завтрак 2 86.40 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 180 | 86 |

Обед 694.63 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 105 |
| 2 | Котлеты из птицы припущенные | 60 | 286 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 110 | 152 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) помидор | 40 | 7 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96 |
| 6 | Компот из сушеных фруктов | 150 | 45 |

Полдник 321.40 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Булочка дорожная | 60 | 241 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79 |

Ужин 282.03 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рагу из овощей | 130 | 106 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 48 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 49 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77 |

Итого ккал за день: 1725.09