

«14» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 293.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	77
2	Капуста тушеная	100	74
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	33
6	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 556.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	76
2	Птица тушеная	60	219
3	Пюре картофельное	110	112
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
5	Хлеб ржаной	40	97
6	Компот из смеси сухофруктов	150	46

Полдник 329.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	250
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

Ужин 354.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Молоко кипяченое	180	94

Итого ккал за день: 1586.24