

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 304.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149.81
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
5	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 86.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86.40

Обед 519.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	82.84
2	Котлеты из птицы припущенные	60	139.93
3	Картофель отварной с маслом	120	122.32
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Кисель из сухофруктов	150	70.65

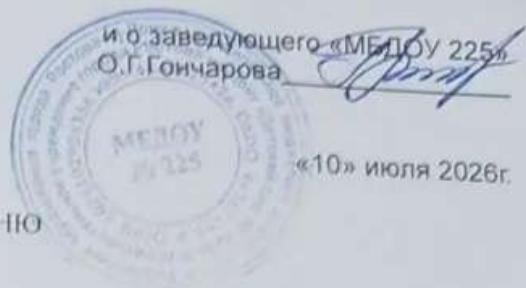
Полдник 204.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	30	108.60
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 453.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	130	269.82
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Какао с молоком	180	74.18

Итого ккал за день: 1568.91



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 409.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211.86
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85.50
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
5	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 86.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	182	86.88

Обед 665.48 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	104.31
2	Котлеты из птицы припущенные	70	182.18
3	Картофель отварной с маслом	150	152.90
4	Овощи свежие (порциями) помидор	67	11.95
5	Хлеб ржаной	54	131.29
6	Кисель из сухофруктов	180	82.85

Полдник 286.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	198	105.36

Ужин 525.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	316.25
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73.28
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Какао с молоком	200	84.24

Итого ккал за день: 1974.47