



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	260.05
2	Соус молочный сладкий	50	63.74
3	Хлеб пшеничный формовой	29	71.05
4	Масло сливочное (порциями)	5	36.80
5	Кофейный напиток с молоком	200	86.26

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	184	88.04

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137.79
2	Рагу из птицы	198	265.80
3	Овощи свежие (порциями) помидор	63	11.38
4	Хлеб ржаной	53	128.60
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
2	Печенье	25	104.25
3	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96.50

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	169.63
2	Хлеб пшеничный	48	118.43
3	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 1773.32

«17» июля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 441.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	213.59
2	Соус молочный сладкий	50	64.59
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Завтрак 2 86.40 ккал

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

Обед 490.68 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	116.51
2	Рагу из птицы	160	224.27
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 212.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
2	Печенье	20	83.40
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 261.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	140.54
2	Хлеб пшеничный	40	96.80
3	Чай с сахаром	180	24.49

Итого ккал за день: 1492.46