



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 357.24 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Яйцо вареное                | 49                   | 76.85                         |
| 2        | Капуста тушеная             | 120                  | 91.85                         |
| 3        | Хлеб пшеничный йодированный | 32                   | 75.92                         |
| 4        | Масло сливочное (порциями)  | 5                    | 37.40                         |
| 5        | Сыр полутвердый (порциями)  | 13                   | 47.19                         |
| 6        | Чай с сахаром               | 200                  | 28.03                         |

Завтрак 2 52.00 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда     | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Фрукты свежие (яблоки) | 100                  | 52.00                         |

Обед 713.39 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                       | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200                  | 101.92                        |
| 2        | Птица тушеная                            | 80                   | 300.62                        |
| 3        | Пюре картофельное                        | 130                  | 128.37                        |
| 4        | Овощи свежие (порциями) помидор          | 70                   | 12.56                         |
| 5        | Хлеб ржаной                              | 47                   | 114.95                        |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов              | 180                  | 54.97                         |

Полдник 383.59 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Ватрушка с творожным фаршем   | 80                   | 288.84                        |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 178                  | 94.75                         |

Ужин 402.44 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Каша "Дружба"               | 200                  | 174.67                        |
| 2        | Хлеб пшеничный йодированный | 53                   | 126.52                        |
| 3        | Молоко кипяченое            | 194                  | 101.25                        |

Итого ккал за день: 1908.66



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ

Завтрак 293.83 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Яйцо вареное                | 49                   | 76.85                         |
| 2        | Капуста тушеная             | 100                  | 74.02                         |
| 3        | Хлеб пшеничный йодированный | 20                   | 48.40                         |
| 4        | Масло сливочное (порциями)  | 5                    | 37.40                         |
| 5        | Сыр полутвердый (порциями)  | 9                    | 32.67                         |
| 6        | Чай с сахаром               | 180                  | 24.49                         |

Завтрак 2 52.00 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда     | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Фрукты свежие (яблоки) | 100                  | 52.00                         |

Обед 576.55 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                       | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150                  | 75.86                         |
| 2        | Птица тушеная                            | 60                   | 238.88                        |
| 3        | Пюре картофельное                        | 110                  | 111.91                        |
| 4        | Овощи свежие (порциями) помидор          | 40                   | 7.20                          |
| 5        | Хлеб ржаной                              | 40                   | 96.80                         |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов              | 150                  | 45.90                         |

Полдник 329.02 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Ватрушка с творожным фаршем   | 60                   | 249.52                        |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 150                  | 79.50                         |

Ужин 354.54 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Каша "Дружба"               | 180                  | 164.14                        |
| 2        | Хлеб пшеничный йодированный | 40                   | 96.80                         |
| 3        | Молоко кипяченое            | 180                  | 93.60                         |

Итого ккал за день: 1605.94