

	17.04.2025	ЯСЛИ 12 часов		САД 12 часов	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Каша овсяная «Геркуес» жидкая	160	160.36	180	191.4
	Кофейный напиток с молоком	180	86.55	200	105.51
	Бутерброд с сыром	10	35.91	20	71.82
Итого завтрак		350	282.81	400	368.74
2 завтрак	Груша	160	75.2	180	84.6
обед	Суп картофельный с рыбой	150	109.20	180	125.38
	Каша гречневая рассыпчатая	110	140.08	130	154.86
	Гуляш из филе грудки	50	149.34	70	198.31
	Свекла отварная дольками	30	12.5	50	20.78
	Компот из свежих фруктов	150	29.02	180	34.13
	Хлеб пшеничный	15	35.52	25	59.21
	Хлеб дарницкий	18	36.71	25	50.99
Итого обед		523	512.37	660	643.66
полдник	Молоко	180	97.2	200	108.0
	Пряники	30	109.8	50	164.70
Итого полдник		210	207.00	250	272.70
ужин	Запеканка из творога	140	270.0	170	360.97
	Соус сметанный сладкий	60	56.6	80	76.88
	Чай с сахаром	200	31.63	200	32.41
Итого ужин		400	358.25	450	470.26
Итого за день			1446.78		1846.50