

	24.04.2025	ЯСЛИ 12 часов		САД 12 часов	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Каша манная вязкая	145	117.26	170	148.44
	Кофейный напиток с молоком	180	86.55	200	105.51
	Бутерброд с маслом	25	89.80	30	102.90
Итого завтрак		350	293.61	400	356.85
2 завтрак	Апельсин	160	68.8	160	68.80
обед	Суп картофельный с клецками	150	156.01	180	215.44
	Голубцы ленивые	150	201.21	180	240.87
	Соус сметанный	30	22.47	40	28.08
	Свекла отварная дольками	30	12.50	50	20.82
	Компот из изюма	150	64.11	180	76.15
	Хлеб Дарницкий	15	30.0	20	20.40
	Хлеб пшеничный	15	23.68	20	47.36
Итого обед		540	509.98	670	649.12
полдник	Ряженка	190	76.0	210	84.00
	Вафли	20	125.37	40	190.57
Итого полдник		210	201.37	250	274.57
ужин	Сырники из творога	140	278.09	190	377.84
	Соус молочный сладкий	60	45.70	60	45.70
	Чай с сахаром	200	32.17	200	32.17
Итого ужин		400	355.96	450	455.71
Итого за день			1 429.72		1 805.05