

	25.04.2025	ЯСЛИ 12 часов		САД 12 часов	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Каша пшенная вязкая	150	154.97	180	186.10
	Чай с сахаром	170	24.42	200	124.82
	Бутерброд с сыром	30	101.83	35	32.41
Итого завтрак		350	281.22	415	343.33
2 завтрак	Сок яблочный	160	68.8	200	86
обед	Свекольник со сметаной	150/8	130.52	180/9	167.92
	Жаркое по-домашнему	150	199.67	180	222.64
	Салат из горошка зеленого	30	22.82	50	33.66
	Компот из свежих плодов	150	37.26	180	43.14
	Хлеб Дарницкий	20	40	35	70.00
	Хлеб пшеничный	20	47.36	35	82.89
Итого обед		528	477.63	669	620.25
полдник	Кисломол. напиток с сахаром	170	136.34	205	152.38
	Печенье	20	83.40	45	125.10
Итого полдник		190	219.74	250	277.48
ужин	Винегрет овощной	180	135.39	190	137.91
	Яйцо вареное	20	30.66	40	61.37
	Чай с лимоном	160	29.68	200	34.23
	Хлеб Дарницкий	30	29.68	45	90.0
	Хлеб пшеничный	40	60.0	50	118.41
Итого ужин		430	94.73	525	441.92
Итого за день			1397.85		1 768.98