

	29.04.2025	ЯСЛИ 12 часов		САД 12 часов	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Каша ячневая вязкая	140	104.84	165	146.71
	Какао с молоком	180	86.45	200	105.50
	Бутерброд с сыром	30	101.83	35	124.82
Итого завтрак		350	293.12	400	377.03
2 завтрак	Сок яблочный	100	43	130	55..9
	Мандарин	80	30.36	100	37.96
обед	Борщ с мясом	150	133.23	180	169.32
	Плов	130	232.67	160	305.91
	Салат из кукурузы	30	25.20	50	30.36
	Компот из сушёных фруктов	150	23.22	180	27.09
	Хлеб дарницкий	30	61.19	40	81.58
Итого обед		490	475.51	610	614.26
полдник	Салат из моркови с яблоками	80	70.04	100	79.07
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	62.04	180	62.04
	Печенье	15	62.55	30	125.10
Итого полдник		275	194.63	310	266.21
ужин	Омлет натуральный	150	145.87	180	187.12
	Икра кабачковая	50	59.50	50	59.50
	Чай с сахаром	200	38.70	200	38.70
	Хлеб пшеничный	30	71.05	40	94.73
	Хлеб дарницкий	20	40.0	40	80.,
Итого ужин		450	355.12	510	460.05
Итого за день			1 391.74		1 811.41