

«01» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 413.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	37	89
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 82.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	179	82

Обед 720.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	100
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	72	248
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	55	134
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 287.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

Ужин 505.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	280
2	Хлеб пшеничный формовой	37	89
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 2010.45