

«18» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 444.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	54	52
3	Хлеб пшеничный формовой	33	81
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 84.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	175	84

Обед 719.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	80	215
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	56	10
5	Хлеб ржаной	47	113
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 374.33 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 344.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	150	137
2	Хлеб пшеничный формовой	28	69
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1967.18