

«19» ноября 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 373.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	137
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 81.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	177	81

Обед 803.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	177
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	75	167
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 312.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	196	103

Ужин 568.33 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	117	290
2	Соус сметанный	30	40
3	Хлеб пшеничный формовой	38	93
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	177	92

Итого ккал за день: 2139.52