

«20» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 370.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	33	81
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 674.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Котлеты	80	223
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	52	127
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 283.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

Ужин 396.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	122
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	151
3	Горошек зеленый консервированный	45	24
4	Хлеб пшеничный формовой	28	69
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1777.41