

«25» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 343.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный формовой	28	69
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 682.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	269
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	58	10
5	Хлеб ржаной	48	117
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 384.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	289
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

Ужин 390.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	174
2	Хлеб пшеничный формовой	47	115
3	Молоко кипяченое	192	100

Итого ккал за день: 1853.42