

«29» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 402.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	33	82
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	24

Завтрак 2 89.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	194	89

Обед 620.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	96
2	Тефтели в молочном соусе	80	161
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	51	125
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 251.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	40	144
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 480.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	265
2	Хлеб пшеничный формовой	33	82
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	80

Итого ккал за день: 1844.22