

«02» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 457.76 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 197 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 49 | 48 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 98 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Завтрак 2 74.56 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 155 | 74 |

Обед 773.78 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 130 |
| 2 | Птица в соусе с томатом | 80 | 226 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 194 |
| 4 | Овощи отварные (морковь) | 60 | 40 |
| 5 | Хлеб ржаной | 51 | 123 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57 |

Полдник 337.01 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сдоба обыкновенная (плюшка) | 70 | 243 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 175 | 93 |

Ужин 453.24 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200 | 210 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 98 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |
| 4 | Молоко кипяченое | 176 | 92 |

Итого ккал за день: 2096.35