

«03» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 303.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 74.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	161	74

Обед 673.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	93
2	Суфле из печени	80	232
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 312.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103

Ужин 514.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	277
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 1877.44