

«06» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 482.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	326
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 47.48 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	91	47

Обед 691.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Гуляш в томатном соусе	106	195
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	54	132
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	83

Полдник 342.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 424.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	171
2	Хлеб пшеничный формовой	37	91
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1988.42