

«10» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 435.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	84

Завтрак 2 75.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	163	75

Обед 808.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	187
2	Печень говяжья по-строгановски	91	233
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	53	130
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 312.14 ккал

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

Ужин 460.14 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	120	278
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2091.92