

«11» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 432.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	165
2	Хлеб пшеничный формовой	39	94
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 914.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Шницель рубленый паровой	80	335
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 369.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	93

Ужин 416.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	139
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	29	71
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2185.19