

«13» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 448.25 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	162	287
2	Хлеб пшеничный формовой	40	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 52.00 ккал**

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

**Обед 713.53 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	125
2	Жаркое по- домашнему	180	370
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	48	116
5	Компот из смеси сухофруктов	180	58

**Полдник 371.52 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	273
2	Кисломолочный напиток (кефир)	187	99

**Ужин 406.59 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	146
2	Хлеб пшеничный формовой	40	96
3	Яйцо вареное	49	77
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1991.89