

«18» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 355.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	28	68
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	42
5	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 78.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	163	78

Обед 741.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели с рисом	83	362
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	47	115
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 218.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	28	68
3	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 361.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	81	76
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	160
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	18	45
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1755.62