

«23» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 445.19 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макаронные изделия отварные	120	184
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	49
3	Хлеб пшеничный формовой	42	103
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	12	42
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 51.99 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

**Обед 731.52 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	112
2	Птица отварная	93	254
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	54	132
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 397.67 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	305
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

**Ужин 409.56 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	140
2	Хлеб пшеничный формовой	42	103
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2035.93