

«10» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 391.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	137	235
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	35
4	Чай с сахаром	200	27

Завтрак 2 50.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	96	50

Обед 578.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	119
2	Рагу из птицы	193	240
3	Овощи отварные (свекла)	57	43
4	Хлеб ржаной	49	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	56

Полдник 354.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	265
2	Кисломолочный напиток (кефир)	168	89

Ужин 413.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	149
2	Хлеб пшеничный формовой	40	96
3	Яйцо вареное	49	78
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 1789.19