

«20» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 463.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макаронные изделия отварные	130	194
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	64	63
3	Хлеб пшеничный йодированный	38	92
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	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 742.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	90
2	Птица в соусе с томатом	80	298
3	Пюре картофельное	130	129
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 385.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	292
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	92

Ужин 400.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	141
2	Хлеб пшеничный йодированный	38	92
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2043.01