

«21» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 426.06 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	39	94
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

**Завтрак 2 75.27 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	75

**Обед 736.64 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	178
2	Суфле из печени	80	163
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	52	125
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 316.72 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	204	108

**Ужин 511.09 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	118	271
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	39	94
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2065.78