

«24» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 426.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	153	271
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	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 635.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124
2	Рагу из птицы	200	267
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	47	115
5	Кисель из сухофруктов	180	82

Полдник 366.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 402.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	147
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1883.01