

«28» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 283.94 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 73.81 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	73

**Обед 618.86 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	92
2	Биточки из птицы припущенные	70	167
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	57	44
5	Хлеб ржаной	53	128
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 313.24 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	197	104

**Ужин 506.60 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	147	309
2	Хлеб пшеничный формовой	24	58
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1796.45