

«31» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 489.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	320
2	Хлеб пшеничный формовой	42	103
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 636.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Шницели из птицы припущенные	70	164
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	46	112
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	172	79

Полдник 345.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	95

Ужин 395.48 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	26	64
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1919.92