

«04» февраля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 433.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 78.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	165	78

Обед 748.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	178
2	Суфле из печени	80	183
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	48	117
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 314.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	199	105

Ужин 511.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	120	265
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	42	101
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2086.44