

«18» февраля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 426.18 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 75.36 ккал**

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

**Обед 695.19 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	155
2	Суфле из печени	80	163
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	44	106
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 314.05 ккал**

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

**Ужин 498.30 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	118	259
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: 2009.08