

«21» февраля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 421.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	147	259
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
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 673.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124
2	Рагу из птицы	200	255
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	68	165
5	Кисель из сухофруктов	180	82

Полдник 370.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	271
2	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 400.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	142
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1917.38