

«04» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 422.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	209
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 74.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	154	74

Обед 708.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	154
2	Суфле из печени	80	151
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	55	133
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 311.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

Ужин 496.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	118	259
2	Соус молочный сладкий	50	63
3	Хлеб пшеничный формовой	38	93
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2013.54