

«24» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 473.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	62	61
3	Хлеб пшеничный йодированный	42	102
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 78.96 ккал

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

Обед 878.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица тушеная	80	323
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	54	131
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 335.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	243
2	Кисломолочный напиток (кефир)	172	91

Ужин 456.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	102
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	176	91

Итого ккал за день: 2223.24