

«25» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 298.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	138
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 70.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	153	70

Обед 612.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	93
2	Биточки из птицы припущенные	70	164
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 312.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103

Ужин 510.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	148	313
2	Хлеб пшеничный формовой	24	58
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1804.17