

«28» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 497.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	330
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101
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 656.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Шницели из птицы припущенные	70	160
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	54	132
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	83

Полдник 342.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 393.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	26	63
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1941.52