

«07» апреля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 462.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	62	61
3	Хлеб пшеничный йодированный	38	90
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 76.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	160	76

Обед 866.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица тушеная	80	314
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	52	127
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 340.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	243
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	96

Ужин 448.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный йодированный	38	90
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	181	94

Итого ккал за день: 2194.27