

«15» апреля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 430.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 74.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	74

Обед 696.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	161
2	Суфле из печени	80	157
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160
4	Капуста тушеная	18	41
5	Хлеб ржаной	48	117
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 314.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 517.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	121	275
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	40	97
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2034.22