

«27» мая 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 429.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 76.14 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	158	76

Обед 735.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	168
2	Суфле из печени	80	170
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	52	127
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 312.01 ккал

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

Ужин 517.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	120	275
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	39	96
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2069.33