

«10» июня 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 496.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	121	270
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	39	96
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	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 685.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	177
2	Суфле из печени	80	167
3	Картофель отварной с маслом	150	152
4	Овощи свежие (порциями) огурец	62	9
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 368.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 469.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 2071.91