

«09» января 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 453.20 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 184 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 54 | 53 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 42 | 102 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Завтрак 2 53.12 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 102 | 53 |

Обед 699.65 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 112 |
| 2 | Птица отварная | 80 | 228 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 128 |
| 4 | Овощи отварные (свекла) | 60 | 45 |
| 5 | Хлеб ржаной | 52 | 127 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57 |

Полдник 402.53 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 306 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95 |

Ужин 399.08 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой пшеничной | 200 | 135 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 42 | 102 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 84 |

Итого ккал за день: 2007.58