

«31» января 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 САД
 Завтрак 307.94 ккал



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	141
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 83.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	173	83

Обед 631.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	90
2	Суфле из печени	80	198
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	45	110
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 312.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	205
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 502.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	272
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101
3	Фрукты свежие (яблоки)	77	40
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1837.73