

«07» марта 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 431.86 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	82

**Завтрак 2 72.57 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	157	72

**Обед 769.87 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	191
2	Печень говяжья по-строгановски	67	201
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	49	118
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 313.82 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	206
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

**Ужин 457.48 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	119	277
2	Хлеб пшеничный формовой	41	101
3	Фрукты свежие (яблоки)	97	50
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2045.60