

«20» марта 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 437.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макаронные изделия отварные	120	184
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	47	46
3	Хлеб пшеничный формовой	38	93
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 691.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	111
2	Птица отварная	80	228
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 404.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	307
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 396.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	138
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 1981.69