

«24» марта 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 424.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	146	255
2	Хлеб пшеничный формовой	42	103
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	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 739.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124
2	Жаркое по-домашнему	182	396
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	47	115
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 362.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	170	90

Ужин 409.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	143
2	Хлеб пшеничный формовой	42	103
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1987.92