

«22» августа 2023 г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 374.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	137
2	Хлеб пшеничный формовой	38	94
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 88.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	185	88

Обед 819.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	191
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	79	170
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 312.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	51	209
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

Ужин 574.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	122	297
2	Соус сметанный	30	38
3	Хлеб пшеничный формовой	38	94
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	176	92

Итого ккал за день: 2170.17