

28 августа 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 512.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	128	286
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	39	95
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	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 611.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	94
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	199
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	47	7
5	Хлеб ржаной	48	117
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 364.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	173	91

Ужин 475.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	213
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2016.16