

Сад

«06» октября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 530.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	130	267
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	29	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 83.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	173	83

Обед 702.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Жаркое по-домашнему	204	378
3	Овощи свежие (порциями) помидор	54	9
4	Хлеб ржаной	50	122
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 248.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Печенье	25	105
3	Кисломолочный напиток (кефир)	172	91

Ужин 320.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	172
2	Хлеб пшеничный	49	120
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1886.37

Калькулятор

Начальник отдела организации питания