

«17» октября 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 378.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	139
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 84.68 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	184	84

Обед 842.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	194
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	86	181
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 314.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 575.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	120	293
2	Соус сметанный	30	39
3	Хлеб пшеничный формовой	39	96
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	181	94

Итого ккал за день: 2195.88