

7 октября 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 402.18 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	32	79
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 83.74 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	175	83

**Обед 740.10 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	96
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	83	279
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	52	126
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 283.90 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	182
2	Кисломолочный напиток (кефир)	191	101

**Ужин 489.45 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	275
2	Хлеб пшеничный формовой	32	79
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1999.37