

« 11 » октября 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 372.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	138
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 82.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82

Обед 840.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	192
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	85	182
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 313.48 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	209
2	Кисломолочный напиток (кефир)	196	104

Ужин 570.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	118	291
2	Соус сметанный	30	41
3	Хлеб пшеничный формовой	38	92
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	179	93

Итого ккал за день: 2180.21