

ноября 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 353.61 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный формовой	29	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	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 740.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	283
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	54	131
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 386.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	289
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 395.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	174
2	Хлеб пшеничный формовой	49	120
3	Молоко кипяченое	193	100

Итого ккал за день: 1927.97