

«05» декабря 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 428.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	213
2	Хлеб пшеничный формовой	39	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	85

Завтрак 2 72.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	159	73

Обед 737.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	173
2	Печень говяжья по-строгановски	48	177
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	150
4	Капуста тушеная	60	51
5	Хлеб ржаной	54	130
6	Компот из смеси сухофруктов	180	58

Полдник 314.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	209
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 448.33 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	119	275
2	Хлеб пшеничный формовой	39	93
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2001.93