

«11» декабря 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 455.10 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	51	50
3	Хлеб пшеничный формовой	39	94
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 78.57 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	163	79

**Обед 826.10 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	131
2	Птица в соусе с томатом	80	279
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	51	124
6	Компот из смеси сухофруктов	180	58

**Полдник 340.08 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	244
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	96

**Ужин 453.84 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	39	94
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	184	96

Итого ккал за день: 2153.69