

«12» декабря 2023г.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## САД

## Завтрак 302.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	141
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

## Завтрак 2 72.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	157	72

## Обед 676.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	94
2	Суфле из печени	80	222
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	52	128
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

## Полдник 311.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

## Ужин 509.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	273
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1871.45