

29 января 2024г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 460.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	52	51
3	Хлеб пшеничный формовой	41	100
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 76.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	158	76

Обед 832.15 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	54	130
6	Компот из смеси сухофруктов	180	58

Полдник 340.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	244
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	97

Ужин 456.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	179	93

Итого ккал за день: 2165.65