

«26» марта 2024г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 304.47 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	139
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 70.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	153	70

Обед 638.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	91
2	Суфле из печени	80	192
3	Пюре картофельное	125	125
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	51	125
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 313.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	197	104

Ужин 509.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	270
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 1835.64