

«12» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 401.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Овощи свежие (порциями) огурец	45	6
3	Хлеб пшеничный формовой	35	84
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 87.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	182	87

Обед 808.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	63	297
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	46	8
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 374.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	275
2	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 351.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	147	141
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2023.74