

«13» августа 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 378.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	138
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 83.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	182	83

Обед 850.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	192
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	92	191
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 317.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	205	109

Ужин 572.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	116	288
2	Соус сметанный	30	40
3	Хлеб пшеничный формовой	40	98
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	178	93

Итого ккал за день: 2202.87