

«14» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 384.12 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 124 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 36 | 87 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 87 |

Завтрак 2 52.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |

Обед 696.35 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 100 |
| 2 | Котлеты из говядины | 88 | 284 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 128 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) огурец | 52 | 7 |
| 5 | Хлеб ржаной | 49 | 119 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54 |

Полдник 286.84 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пряник | 50 | 181 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 199 | 105 |

Ужин 417.10 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 130 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 151 |
| 3 | Кабачки припущенные | 58 | 31 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 74 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Итого ккал за день: 1836.41