

«16» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 579.69 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	237
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	86
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	174	80

**Обед 652.07 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Жаркое по-домашнему	187	335
3	Овощи свежие (порциями) помидор	44	7
4	Хлеб ржаной	48	116
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 250.29 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

**Ужин 321.50 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	170
2	Хлеб пшеничный	50	122
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1803.55