

«19» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 351.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный формовой	29	70
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 641.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	231
3	Пюре картофельное	130	129
4	Овощи свежие (порциями) помидор	55	9
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 385.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	287
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 403.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	178
2	Хлеб пшеничный формовой	48	116
3	Молоко кипяченое	208	108

Итого ккал за день: 1833.90