

«23» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 403.96 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	209
2	Хлеб пшеничный формовой	33	81
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 83.90 ккал**

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

**Обед 674.26 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	91
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	82	279
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	45	6
5	Хлеб ржаной	43	104
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 284.12 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

**Ужин 479.77 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	263
2	Хлеб пшеничный формовой	33	81
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 1926.01