

«26» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 409.84 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Овощи свежие (порциями) огурец	47	7
3	Хлеб пшеничный формовой	38	92
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 90.66 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	189	90

**Обед 845.95 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	70	317
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	47	8
5	Хлеб ржаной	57	138
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

**Полдник 375.90 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	187	99

**Ужин 364.75 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	156	145
2	Хлеб пшеничный формовой	33	80
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 2087.10