

«03» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 462.04 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	104	235
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	39	96
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	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 599.92 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	89
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	176
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	38	5
5	Хлеб ржаной	56	136
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 368.43 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

**Ужин 473.34 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1955.73