

«06» сентября 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Завтрак 411.27 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	36	87
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 80.34 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	174	80

**Обед 682.87 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	95
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	75	258
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	49	7
5	Хлеб ржаной	53	129
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 284.32 ккал**

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

**Ужин 499.26 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	276
2	Хлеб пшеничный формовой	36	87
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1958.06