

«09» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 406.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Овощи свежие (порциями) огурец	54	8
3	Хлеб пшеничный формовой	36	87
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 85.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85

Обед 802.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	58	287
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	54	9
5	Хлеб ржаной	51	124
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 370.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 355.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	147	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	74
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2020.13