

«10» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 378.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	140
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 82.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	179	82

Обед 808.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	188
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	75	166
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	45	110
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 315.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

Ужин 570.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	117	288
2	Соус сметанный	30	38
3	Хлеб пшеничный формовой	39	95
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	184	95

Итого ккал за день: 2154.80