

«13» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**Завтрак 530.69 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	272
2	Соус молочный сладкий	50	63
3	Хлеб пшеничный формовой	29	71
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	85

Завтрак 2 84.47 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	183	84

Обед 726.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	136
2	Жаркое по-домашнему	218	411
3	Овощи свежие (порциями) помидор	50	8
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 251.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 315.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	168
2	Хлеб пшеничный	49	118
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1909.78