

«16» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 363.12 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный формовой	33	81
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	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 713.69 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	285
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	54	9
5	Хлеб ржаной	55	133
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 387.96 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	291
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

**Ужин 411.74 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	174
2	Хлеб пшеничный формовой	56	136
3	Молоко кипяченое	193	100

Итого ккал за день: 1928.51