

«17» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 475.26 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	109	246
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	40	98
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	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 610.31 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	92
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	195
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	47	7
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 364.92 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

**Ужин 472.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1974.62