

«20» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 411.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	209
2	Хлеб пшеничный формовой	36	89
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 83.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	181	83

Обед 668.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	93
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	75	258
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	45	6
5	Хлеб ржаной	48	117
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 287.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 492.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	268
2	Хлеб пшеничный формовой	36	89
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 1943.73