

«24» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 381.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	139
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 84.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	184	84

Обед 832.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	192
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	83	179
3	Каша гречневая рассыпчатая	128	241
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 316.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	203	107

Ужин 583.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	120	295
2	Соус сметанный	30	42
3	Хлеб пшеничный формовой	41	100
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	181	94

Итого ккал за день: 2198.93