

«27» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 535.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	272
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	29	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 85.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85

Обед 729.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	140
2	Жаркое по-домашнему	206	381
3	Овощи свежие (порциями) помидор	55	9
4	Хлеб ржаной	59	143
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 248.88 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)	174	92

Ужин 320.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	172
2	Хлеб пшеничный	49	120
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1920.41