

«30» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 348.55 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	27	67
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 699.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	271
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	51	9
5	Хлеб ржаной	54	132
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 381.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	288
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 396.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	177
2	Хлеб пшеничный формовой	46	112
3	Молоко кипяченое	206	107

Итого ккал за день: 1878.57