

«04» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 414.77 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	212
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 84.93 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	176	84

**Обед 720.75 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	95
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	86	292
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	57	8
5	Хлеб ржаной	54	131
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 285.92 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	197	104

**Ужин 497.17 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	270
2	Хлеб пшеничный формовой	36	89
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2003.54