

«07» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 405.36 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Овощи свежие (порциями) огурец	53	8
3	Хлеб пшеничный формовой	35	86
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 85.65 ккал**

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

**Обед 834.68 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	72	321
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	54	9
5	Хлеб ржаной	50	123
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

**Полдник 369.44 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	92

**Ужин 356.85 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	147	142
2	Хлеб пшеничный формовой	30	74
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2051.98