

«08» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 377.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	137
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 82.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	178	82

Обед 836.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	195
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	174
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	50	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 313.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	197	104

Ужин 578.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	120	294
2	Соус сметанный	30	41
3	Хлеб пшеничный формовой	40	99
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	175	91

Итого ккал за день: 2188.32