

«11» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 505.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	248
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	28	68
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 88.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	185	89

Обед 647.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Жаркое по-домашнему	187	335
3	Овощи свежие (порциями) помидор	49	9
4	Хлеб ржаной	46	112
5	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 252.56 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)	182	96

Ужин 313.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	172
2	Хлеб пшеничный	47	113
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1807.32