

«14» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 351.28 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	77
2	Капуста тушеная	120	92
3	Хлеб пшеничный формовой	29	70
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 702.46 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	102
2	Птица тушеная	80	291
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	51	9
5	Хлеб ржаной	49	117
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

**Полдник 384.07 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	289
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

**Ужин 394.39 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	175
2	Хлеб пшеничный формовой	48	117
3	Молоко кипяченое	197	102

Итого ккал за день: 1884.20