

«30» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 391.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	84

Завтрак 2 85.36 ккал

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

Обед 693.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	399
3	Овощи свежие (порциями) помидор	63	11
4	Хлеб ржаной	48	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 249.28 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)	175	93

Ужин 468.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	183
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра свекольная	60	53
4	Хлеб пшеничный формовой	31	75
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1888.56