

«31» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 369.24 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	77	97
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	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 728.18 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	114
2	Плов из говядины	199	399
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	44
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 321.52 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	223
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

**Ужин 326.69 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	120
2	Хлеб пшеничный формовой	50	122
3	Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1797.63