

«06» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 388.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	37	89
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 728.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	103
2	Котлеты из говядины	88	285
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 286.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	198	105

Ужин 424.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	139
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	151
3	Горошек зеленый консервированный	51	28
4	Хлеб пшеничный формовой	31	77
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1880.35