

«13» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 386.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 84.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	183	84

Обед 641.44 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	345
3	Овощи свежие (порциями) помидор	51	9
4	Хлеб ржаной	50	123
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 251.99 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)	180	95

Ужин 467.05 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	30	73
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1831.96