

«21» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 429.08 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	140
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Хлеб пшеничный формовой	35	85
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 779.85 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	93
2	Гуляш из отварной говядины	93	268
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 318.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	93

**Ужин 453.82 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	206
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	84

Итого ккал за день: 2033.15