

«27» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 384.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	38	94
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 87.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	184	87

Обед 597.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Перец фаршированный мясом и рисом	191	293
3	Овощи свежие (порциями) помидор	54	9
4	Хлеб ржаной	53	130
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 251.41 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)	179	95

Ужин 466.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	185
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра свекольная	60	53
4	Хлеб пшеничный формовой	29	70
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1787.32