

«04» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 362.32 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	28	69
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	83

**Завтрак 2 79.89 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	166	79

**Обед 614.37 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели с рисом	80	228
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	50	122
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 213.90 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	28	69
3	Кисломолочный напиток (кефир)	173	92

**Ужин 372.22 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	79	73
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	172
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	19	47
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1642.70