

«05» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 424.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	82	103
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	34	83
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	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 703.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	88
2	Котлета	80	238
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	53	128
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 210.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	29	108
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	102

Ужин 357.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	29	71
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1748.29