

«12» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 460.96 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	118
2	Пюре картофельное	130	129
3	Капуста тушеная	60	51
4	Хлеб пшеничный формовой	40	98
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 79.79 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	166	80

**Обед 762.16 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Плов	230	395
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	50	122
5	Компот из смеси сухофруктов	180	58

**Полдник 284.59 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	104

**Ужин 372.19 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	126
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	185	96

Итого ккал за день: 1959.69