

«26» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 452.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	107
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	41	99
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 77.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	162	77

Обед 756.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	123
2	Плов	180	394
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	53	130
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 303.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	54	197
2	Кисломолочный напиток (кефир)	199	105

Ужин 379.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Фрукты свежие (яблоки)	114	60
4	Молоко кипяченое	182	94

Итого ккал за день: 1969.26