

«15» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 367.85 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	84

**Завтрак 2 75.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	75

**Обед 562.14 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	74	183
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 217.89 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	30	73
3	Кисломолочный напиток (кефир)	175	92

**Ужин 357.16 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	64	60
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	169
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1580.04