

«16» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 442.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	68	88
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	56	55
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	100
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 661.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	110
2	Гуляш из отварного мяса	64	174
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	52	127
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 284.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103

Ужин 470.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	204
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	100
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 1911.24