

«22» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 426.27 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	163
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

**Завтрак 2 52.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

**Обед 753.27 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	76	233
3	Каша гречневая вязкая	130	184
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 371.58 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

**Ужин 398.34 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	135
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	23	57
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2001.46