

«29» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 359.20 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 123 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 28 | 68 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 82 |

Завтрак 2 74.52 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 155 | 74 |

Обед 605.47 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 108 |
| 2 | Кнели говяжьи с рисом | 88 | 218 |
| 3 | Капуста тушеная | 130 | 97 |
| 4 | Хлеб ржаной | 51 | 123 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57 |

Полдник 213.62 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 28 | 68 |
| 3 | Кисломолочный напиток (кефир) | 175 | 93 |

Ужин 369.49 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба отварная | 83 | 77 |
| 2 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130 | 167 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 50 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 18 | 45 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Итого ккал за день: 1622.30