

«30» января 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 470.78 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	89	110
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	62	60
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	101
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 721.65 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	112
2	Гуляш из отварного мяса	88	235
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	51	124
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 287.20 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

**Ужин 469.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	203
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	101
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 2001.03