

«06» февраля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 472.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	118
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	61	60
4	Хлеб пшеничный йодированный	41	99
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 71.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	155	71

Обед 779.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	136
2	Плов из говядины	194	411
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	51	123
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 285.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	198	104

Ужин 399.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	152
2	Хлеб пшеничный йодированный	41	99
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	183	95

Итого ккал за день: 2010.05