

«13» февраля 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД****Завтрак 470.16 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	98	119
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	63	62
4	Хлеб пшеничный йодированный	37	89
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 759.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	115
2	Гуляш из отварного мяса	99	261
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	55	133
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 283.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	102

Ужин 461.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	205
2	Хлеб пшеничный йодированный	37	89
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2026.26