

«19» февраля 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 423.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	162
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	85

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 772.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	88	257
3	Каша гречневая вязкая	130	184
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	48	117
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 374.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 409.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	146
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	23	56
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2030.74