

«20» февраля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 467.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	114
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	65	64
4	Хлеб пшеничный йодированный	39	94
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 70.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	154	70

Обед 807.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	140
2	Плов из говядины	200	424
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	55	134
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 284.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103

Ужин 385.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	149
2	Хлеб пшеничный йодированный	39	94
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	173	90

Итого ккал за день: 2015.90