

«27» февраля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 457.73 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	75	95
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	59
4	Хлеб пшеничный йодированный	43	104
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 727.35 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	108
2	Гуляш из отварного мяса	95	251
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	49	118
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 288.36 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

**Ужин 461.95 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	197
2	Хлеб пшеничный йодированный	43	104
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	82

Итого ккал за день: 1987.39