

«06» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 451.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	109
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	59	58
4	Хлеб пшеничный йодированный	37	90
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 71.51 ккал

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

Обед 762.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	139
2	Плов из говядины	185	393
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	50	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 263.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	44	161
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	101

Ужин 387.14 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	151
2	Хлеб пшеничный йодированный	37	90
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	179	93

Итого ккал за день: 1936.79