

«19» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 434.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	163
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 744.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	69	222
3	Каша гречневая вязкая	130	184
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	51	124
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 369.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 405.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	138
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	25	62
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2006.65