

«26» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 360.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	28	69
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 74.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	155	74

Обед 594.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	84	206
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	51	124
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 214.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	28	69
3	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 358.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	82	76
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	157
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	19	46
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1601.60