

«27» марта 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 466.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	89	110
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	59	57
4	Хлеб пшеничный йодированный	41	99
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 708.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	112
2	Гуляш из отварного мяса	83	222
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	51	124
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 286.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	198	105

Ужин 461.48 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	200
2	Хлеб пшеничный йодированный	41	99
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1974.42