

«03» апреля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 465.56 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	108
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	62	60
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	101
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 70.99 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	154	70

**Обед 756.99 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	135
2	Плов из говядины	188	399
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	46	113
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 283.44 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

**Ужин 401.92 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	152
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	101
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	184	95

Итого ккал за день: 1978.90