

«17» апреля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 458.29 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	111
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	59	58
4	Хлеб пшеничный йодированный	39	94
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 74.27 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	161	74

**Обед 760.24 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	139
2	Плов из говядины	188	399
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	46	113
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 288.87 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	203	107

**Ужин 392.64 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	151
2	Хлеб пшеничный йодированный	39	94
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	181	94

Итого ккал за день: 1974.31