

«15» мая 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 457.55 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)	62	61
4	Хлеб пшеничный йодированный	37	90
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 73.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	159	73

Обед 774.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	139
2	Плов из говядины	192	406
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	49	119
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 289.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	203	108

Ужин 384.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	150
2	Хлеб пшеничный йодированный	37	90
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	176	91

Итого ккал за день: 1978.68