

«22» мая 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 467.26 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 85 | 106 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 132 |
| 3 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 62 | 60 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 42 | 102 |
| 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 725.33 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 111 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 87 | 230 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 137 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 53 |
| 5 | Хлеб ржаной | 55 | 134 |
| 6 | 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 465.62 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 200 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 42 | 102 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 85 |

Итого ккал за день: 1993.65