

«28» мая 2025г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 425.64 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

**Завтрак 2 52.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

**Обед 775.44 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	84	250
3	Каша гречневая вязкая	130	184
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	52	127
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 369.54 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	93

**Ужин 390.09 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	125
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	24	59
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2012.71