

«29» мая 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 473.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	118
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	61	59
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	100
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 75.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	75

Обед 828.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	141
2	Плов из говядины	211	445
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	54	132
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 288.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

Ужин 402.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	152
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	100
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	185	96

Итого ккал за день: 2068.16