

«19» июня 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 418.34 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Биточки рыбные | 80 | 129 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 137 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 85 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | 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 671.91 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 99 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 57 | 151 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 194 |
| 4 | Икра кабачковая | 60 | 44 |
| 5 | Хлеб ржаной | 52 | 126 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54 |

Полдник 322.54 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Крендель сахарный | 70 | 225 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 183 | 97 |

Ужин 453.35 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 206 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 85 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 84 |

Итого ккал за день: 1918.14