

«26» июня 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 396.83 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	92	114
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи свежие (порциями) огурец	66	9
4	Хлеб пшеничный йодированный	31	74
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 773.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	110
2	Плов из говядины	207	436
3	Икра кабачковая	60	44
4	Хлеб ржаной	52	126
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 318.54 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	223
2	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

**Ужин 330.90 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	121
2	Хлеб пшеничный йодированный	52	124
3	Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1871.40