



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 389.52 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
Хлеб пшеничный формовой	41	100
Масло сливочное (порциями)	5	37
Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 80.90 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	176	81

Обед 619.21 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с крупой (пшенной)	200	109
Перец, фаршированный мясом и рисом	200	329
Овощи свежие (порциями) помидор	56	10
Хлеб ржаной	48	117
Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 253.87 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Печенье	25	104
Кисломолочный напиток (кефир)	184	98

Ужин 467.52 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	182
Пюре картофельное	130	129
Икра свекольная	60	54
Хлеб пшеничный формовой	31	75
Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1811.02