

«17» июля 2025г.

№ 225

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 447.97 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Биточки рыбные	80	162
Картофель отварной с маслом	130	137
Хлеб пшеничный йодированный	34	82
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 745.37 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный вегетарианский	200	105
Гуляш из отварного мяса	88	230
Макаронные изделия отварные	130	194
Икра кабачковая	60	45
Хлеб ржаной	46	113
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 319.02 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Крендель сахарный	70	225
Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 449.43 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша рисовая молочная жидкая	200	206
Хлеб пшеничный йодированный	34	82
Яйцо вареное	49	76
Какао с молоком	200	84

Итого ккал за день: 2013.79