



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 381.16 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда           | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп молочный с крупой манной | 200                  | 122                           |
| 2        | Хлеб пшеничный формовой      | 36                   | 88                            |
| 3        | Масло сливочное (порциями)   | 5                    | 37                            |
| 4        | Сыр полутвердый (порциями)   | 13                   | 47                            |
| 5        | Кофейный напиток с молоком   | 200                  | 85                            |

**Завтрак 2 52.00 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда     | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Фрукты свежие (яблоки) | 100                  | 52                            |

**Обед 655.63 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда             | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Борщ с капустой и картофелем   | 200                  | 99                            |
| 2        | Котлеты из говядины            | 77                   | 236                           |
| 3        | Пюре картофельное              | 130                  | 128                           |
| 4        | Овощи свежие (порциями) огурец | 59                   | 8                             |
| 5        | Хлеб ржаной                    | 52                   | 127                           |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов    | 180                  | 54                            |

**Полдник 286.74 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Пряник                        | 50                   | 181                           |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 199                  | 105                           |

**Ужин 432.11 ккал**

| №<br>п/п | Наименование блюда                 | Масса<br>порции, гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80                   | 135                           |
| 2        | Каша пшениная рассыпчатая          | 130                  | 151                           |
| 3        | Кабачки припущенные                | 62                   | 40                            |
| 4        | Хлеб пшеничный формовой            | 31                   | 76                            |
| 5        | Чай с сахаром                      | 200                  | 28                            |

Итого ккал за день: 1807.64



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

### Завтрак 322.86 ккал

| Наименование блюда           | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Суп молочный с крупой манной | 150               | 102                        |
| Хлеб пшеничный формовой      | 30                | 72                         |
| Масло сливочное (порциями)   | 5                 | 37                         |
| Сыр полутвердый (порциями)   | 9                 | 32                         |
| Кофейный напиток с молоком   | 180               | 77                         |

### Завтрак 2 52.00 ккал

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

### Обед 531.71 ккал

| Наименование блюда             | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Борщ с капустой и картофелем   | 150               | 89                         |
| Котлеты из говядины            | 60                | 181                        |
| Пюре картофельное              | 110               | 111                        |
| Овощи свежие (порциями) огурец | 40                | 6                          |
| Хлеб ржаной                    | 40                | 96                         |
| Компот из смеси сухофруктов    | 150               | 45                         |

### Полдник 204.00 ккал

| Наименование блюда            | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Пряник                        | 30                | 108                        |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 180               | 95                         |

### Ужин 307.60 ккал

| Наименование блюда                 | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 60                | 105                        |
| Каша пшеничная рассыпчатая         | 110               | 109                        |
| Кабачки припущенные                | 40                | 19                         |
| Хлеб пшеничный формовой            | 20                | 48                         |
| Чай с сахаром                      | 180               | 24                         |

Итого ккал за день: 1418,17