

«18» января 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 362.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	29	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 72.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	156	72

Обед 583.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	69	200
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	49	119
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 216.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	29	72
3	Кисломолочный напиток (кефир)	173	92

Ужин 362.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	74	69
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	167
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	19	48
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1596.57