

«20» января 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

## Завтрак 485.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	320
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

## Завтрак 2 49.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	96	49

## Обед 700.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Гуляш из отварной говядины	75	218
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	173	79

## Полдник 344.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

## Ужин 426.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	167
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 2007.19