

«23» января 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 432.64 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макаронные изделия отварные	120	184
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	48	47
3	Хлеб пшеничный формовой	39	95
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 49.51 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49

**Обед 696.60 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	115
2	Птица отварная	80	228
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 402.67 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	308
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	93

**Ужин 393.35 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	136
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1974.77