



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 423.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	163
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

Завтрак 2 51.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	98	51

Обед 829.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Биштекс рубленый паровой	74	253
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	49	120
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 369.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	92

Ужин 399.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	121
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	29	72
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2074.27