

01 февраля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 365.81 ккал



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 74.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	161	74

Обед 603.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	75	218
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	50	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 218.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Хлеб пшеничный	30	73
3	Кисломолочный напиток (кефир)	177	93

Ужин 379.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	88	81
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	170
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1641.37