

Февраль 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 360.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	29	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
5	Какао с молоком	200	85

Завтрак 2 74.51 ккал

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

Обед 592.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	77	222
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	43	105
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 220.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	98	51
2	Хлеб пшеничный	29	72
3	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

Ужин 367.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	88	81
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	159
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	19	48
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1616.02