



22» февраля 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 434.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	162
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	85

Завтрак 2 51.20 ккал

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

Обед 838.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Бифштекс рубленый паровой	76	256
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	51	125
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 370.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

Ужин 396.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	115
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	31	75
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2090.75